Cum să ne eliberăm pentru a trăi cu adevărat

- eliberați-vă forța interioară
- trăiți viața așa cum doriți
- alungați-vă temerile și sentimentele negative
- renunțați la comportamentul autodistructiv
- combateți stresul
- 10 pași spre libertate
- îndepărtați obstacolele

Teora

Guy Finley

Eliberați-vă!

Cum să ne eliberăm pentru a trăi cu adevărat este o carte rară și binevenită – una care oferă problemelor reale soluții reale. Și ce soluții minunate! Nu este vorba de răspunsurile standard, lipsite de sens pe care le primiți de obicei... această carte explică foarte clar că singura cale de rezolvare a oricărei dificultăți este de a depăși nivelul de existență care a dat naștere acelei dificultăți. Persoana în suferință trebuie să transceadă sinele pe care îl cunoaștem – cel care de fapt a creat problema. Și atunci, în mod remarcabil, Finley ne arată o hartă plină cu instrucțiuni utile și încurajatoare pentru a ajunge cu bine la capătul călătoriei.

Este exact cartea de care avem nevoie astăzi... De la incidentele internaționale, schimbările de mediu și până la cearta supărătoare cu partenerul de viață, oamenii simt că ei și viețile lor scapă de sub control. Din fericire, această carte oferă un ajutor imediat. Există un singur lucru pe care putem sau trebuie să-l controlăm – propriile noastre reacții. Iar felul în care ne putem controla reacțiile este SĂ NE ELIBERĂM.

Este vorba de subiecte serioase, și totuși cartea este practică și amuzantă oferind o lectură facilă. De la povestea de început, care îți taie respirația, și până la aforismele de neuitat din final, cartea are un ritm alert și veți dori să o recitiți.

Ce poate fi mai important pentru viața cuiva decât căutarea adevăratului sine? Doar descoperind cine suntem cu adevărat putem găsi sensul vieții. Ce poate fi mai util decât un ghid care să vă ajute în această căutare? Este exact ceea ce Guy Finley ne pune la dispoziție – un ghid pentru autodescoperire."

- Dr. Ellen B. Dickstein

„Cazurile de vindecare prezentate în această carte m-au ajutat să scap de numeroase preocupări și obiceiuri autodistructive, pe care nu le mai menționez.

Această carte conține mijloacele potrivite pentru a transforma dificultățile în succese. Guy Finley preia înțelepciunea veacurilor și o folosește pentru a-și îndruma cu blândețe cititorii spre vindecarea acelor zone ale minții din care provin problemele psihologice. Această carte vă va ajuta dacă sunteți dispus să-i urmați instrucțiunile.

Veți descoperi că fericirea dumneavoastră nu depinde de nimeni și de nimic; tot acest stres psihologic – mânie, depresie, anxietate – apare din lipsa de înțelegere. Cartea lui Guy Finley constituie o lecție plină de forță, și totuși prezentată pe un ton prietenos și degajat, care vă învață cum să vă eliberați de cel care credeți că sunteți." **- Desi Arnaz, Jr.**

Despre autor

Guy Finley este autorul a peste opt cărți precum și al unor lucrări înregistrate pe bandă magnetică, dintre care multe au devenit mari succese de librărie pe plan internațional. Scrierile sale se găsesc în biblioteci publice pe întreg teritoriul Statelor Unite, opera sa fiind recunoscută pe scară largă de către doctori, celebrități și specialiști de marcă. A îmbrățișat mai multe cariere de succes, fiind chiar premiat pentru muzica pe care a compus-o pentru mulți interpreți cunoscuți, filme și programe de televiziune.

În 1979, după călătoriile în India și în unele părți din Orientul Îndepărtat în căutarea adevărului și a înțelepciunii superioare, Guy și-a întrerupt de bunăvoie cariera înfloritoare pentru a-și simplifica viața și a-și continua studiile asupra sinelui. Acum locuiește în partea de sud a statului Oregon (S.U.A.), unde susține permanent dezbateri pe tema autoperfecționării.

Guy Finley

Cum să ne eliberăm pentru a trăi cu adevărat

Traducere de Oana Florentina Mânatu

Teora

The Secret Of Letting Go

Copyright © 2007 Teora USA LLC
Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin editurii Teora USA. Reproducerea integrală sau parțială a textului sau a ilustrațiilor din această carte este interzisă fără acordul prealabil scris al editurii.

Traducere după The Secret Of Letting Go
Copyright © 1993 Guy Finley
Published by Llewellyn Publications
St. Paul, MN 55164 USA
www.llewellyn.com

Distribuție în România prin
Editura Teora SRL,
Calea Moşilor nr. 211, sector 2,
cod 020863, Bucureşti
Tel.: 021 - 619.30.04,
Fax: 021 - 210.38.28

Design copertă: Gheorghe Popescu

PSI CUM SA NE ELIBERAM

ISBN 10: 1-59496-093-3
ISBN 13: 978-1-59496-093-2

#

Printed in Bulgaria
abagar@dir.bg

Cuprins

Cuvânt înainte, de Desi Arnaz ix
Introducere, de Jesse R. Freeland, M.D xiii
Cum vă poate ajuta această carte să vă eliberați xvii

1 Eliberați-vă și fiți fericit 1
Aceasta nu este eliberare 6
Cel mai mare secret de pe pământ 8
Fiți mai puternic decât orice vă înspăimântă 12
O cale sigură de a trece la un nivel superior de existență 15
Mergeți mai departe și eliberați-vă 18
Secretul fericirii fără efort 22
Zece pași de urmat către o viață cu adevărat nouă 23

2 Adevărata dumneavoastră Natură aparține sferelor înalte 25
Alegeți în favoarea adevăratului dumneavoastră sine 27
Nu sunteți cine credeți că sunteți 30
Un caz de identitate eronată 32
Strania netrăire a sinelui fals 34
Începeți să vedeți dincolo de jocul învinuirii 35
Pentru adevărata stăpânire de sine, opriți-vă, priviți și ascultați 37
Eliberați-vă și înțelegeți Adevărata Salvare 39
Două lumi, două naturi, două euri 40

3 Cum să învingeți ceea ce vă învinge 43
Smulgeți-vă din amorțeala psihică 44
Cum să scăpați de gândurile și sentimentele negative 46
Asigurați poveștii vieții dumneavoastră un final fericit 48
O mai mare conștientizare prin autoobservare 50
Sinele dumneavoastră va beneficia de efortul interior 52
Autocorectarea înseamnă înălțarea sinelui 54

Puterea care învinge înfrângerea 56
Întrebări pentru întregirea sinelui 59
Puneți-vă în postura conducătorului auto.....60
Cunoașteți plăcerea Adevăratei dumneavoastră Naturi.....62

4 Înălțați-vă către o lume complet nouă.....65
Puterea secretă a autodetașării.....66
Cum să vă eliberați de sentimentul de neajutorare.....68
O metodă prin care faceți frica să dispară.....70
Eliberați-vă de singurătate și nemulțumire.....73
O forță lăuntrică mai mare decât orice tristețe 75
Cum să schimbați viața pe care v-o dăruiți 79
Cinci Noi Răspunsuri, Noi Acțiuni și Noi Rezultate captivante 81
Secretul plăcerii permanente.....83

5 Lăsați-vă captat de fluxul de energie.....87
Remediul sigur pentru orice vă supără 90
Scăpați de teama de a fi un nimeni.....94
Cum să lăsați grijile să treacă pe lângă dumneavoastră 97
Cum să nu mai aveți niciodată sentimentul că sunteți captiv al propriei vieți.....98
Cel mai bine păstrat secret din lume 100
Nu ratați momentul schimbării vieții 103

6 Luptați pentru a deveni un om complet nou.....111
Lăsați realitățile superioare să vă elibereze de un trecut dureros 112
Însemnați mai mult decât puteți crede 114
Alungați sentimentele de mânie și îngrijorare într-o clipă 117
Renunțarea la propria persoană este sinonimă cu înălțarea.....120
Cum să vă trăiți viața după propriile reguli.....122
Secțiune specială de studiu pentru o stăpânire de sine care durează 126

Puneți-vă această întrebare și găsiți-vă libertatea.....127
Depășiți și alungați sentimentele chinuitoare.....129
Răzbateți până la sinele adevărat 133

7 Eliberați-vă și lăsați forțele unei vieți superioare să obțină succesul pentru dumneavoastră.....137

Faceți-vă loc dincolo de gândurile ce vă izolează.....139
Lăsați lumea din interiorul dumneavoastră să treacă mai departe...141
Această învățătură superioară vă va face să vă autodepășiți 143
Un rezumat special care să vă ajute să spulberați autolimitarea 147
Detectați și respingeți intruziunile psihice 148
Întoarcerea nobilului absent.....150
Cum să facem diferența dintre oaspeții invitați și intrușii nedoriți 152
Încercați experiența miracolului autoperfecționării.....154
Calea eliberării este sigură 157
Asigurări de drum pentru călători 160

8 Îndrăzniți să vă eliberați și trăiți după bunul plac.....163

Victoria finală asupra nocivelor voci interioare.....166
Îndepărtați acest obstacol și urcați spre adevărata independență 168
Începeți să vă înălțați deasupra dumneavoastră înșivă.....171
Indicații superioare pentru preluarea controlului asupra dumnevoastră înșivă.....172
Eliberați-vă de aceste cereri secrete ce vă secătuiesc de viață.....174
Lista numărul unu 174
Lista numărul doi 175
Libertatea de a răspunde lumii așa cum doriți.....176
Pășiți ușor prin viață.....178
Chei pentru o viață lejeră 183

9 Legătura cu Sinele Secret 185
Puteți atinge tot ceea ce sunteți dispus să primiți 187
A asculta cântecul Sinelui Secret 190
Împărăția Sinelui Secret 192
Această acțiune cu adevărat nouă conduce la o cale minunată 197
Urmați până la capăt aceste cincizeci de secrete 202
Înțelegeți aceste adevăruri 204
Priviți dincolo de dumneavoastră 206
Pur și simplu eliberați-vă 207
Adevărul triumfă mereu 209

Un mesaj special de la Vernon Howard 211

Cuvânt înainte
de
DESI ARNAZ, JR.

Dat fiind că m-am născut – aproape literalmente – în direct în timpul unei emisiuni TV difuzate la o oră de maximă audiență (*I Love Lucy* – „O iubesc pe Lucy"), știu din proprie experiență că succesul nu este ceea ce crede lumea.

Dar să nu mă înțelegeți greșit. Nu am nimic împotriva *show business*-ului, Hollywood-ului, familiei mele, publicului sau oricui altcuiva. În realitate, nu am motive personale pentru a mă implica într-o anumită direcție. Vindecările prezentate în această carte m-au ajutat să scap de acest gen de stres – inclusiv de problema lipsită de sens a autoînvinuirii. M-au ajutat să scap de numeroase preocupări și obiceiuri autodistructive, pe care nu le mai menționez.

Pentru mine, viața era o cursă împotriva unor rivali imaginari. Această cursă – am descoperit – nu avea linie de sosire, nici panglică pe care să o rupi și nici premiu. Prietenul meu din copilărie – Guy Finley – a fost cel care m-a familiarizat cu aceste principii minunat de adevărate și practice care au produs minuni în viața mea. Recunoștința mea pentru el este mai presus de cuvinte.

Cele mai multe cărți despre autoperfecționare au titluri elegante și abordări aparent utile, dar viețile cititorilor rămân la fel de dureroase și tulburi. Asemenea cărți se găsesc cu grămada prin bazare. Pe de altă parte, nu veți găsi această carte în bazare ori în librăriile cu cărți la mâna a doua. Ideile bune care au aplicabilitate în viața de zi cu zi sunt prețuite și păstrate, precum o pereche confortabilă de pantofi

sau unealta preferată. Această carte este plină cu instrumente pentru transformarea problemelor în victorii.

În aceste pagini, Guy Finley preia înțelepciunea veacurilor și o folosește pentru a îndruma cu blândețe cititorii pe calea vindecării acelor zone din mintea proprie unde au apărut problemele de ordin psihologic. Ați simțit întotdeauna că rezolvarea problemelor de ordin emoțional trebuie să vină din interior. Nu are importanță dacă sunteți un „copil minune", un absolvent de colegiu sau o persoană care se descurcă greu cu cititul. Nu trebuie decât să fiți dispus să îi urmați instrucțiunile pentru ca această carte să vă ajute. De fapt, vă garantez că dacă veți pune în aplicare aceste principii consacrate, veți afla mai multe despre propria dumneavoastră minte – și, prin urmare, despre a oricui altcuiva – decât cei mai mulți psihiatri de succes. Credeți-mă, știu! Gândiți-vă doar la banii economisiți! Printre multe altele, veți fi bucuros să descoperiți că viața este o experiență de învățare, ca o școală superioară, o atitudine frumoasă, înălțătoare și foarte practică. Înzestrează ființa umană cu un set de calități cu totul și cu totul deosebite ce transformă stresul în seninătate, anxietatea în încredere și îndoiala în hotărâre.

Datorită acestei cărți strălucite veți descoperi că fericirea dumneavoastră nu depinde de nimeni și de nimic; că întreg stresul psihologic – mânia, depresia, anxietatea – apare din lipsa de înțelegere. Pentru mine, cea mai mare însemnătate a avut-o înțelegerea faptului că stresul, mental și emoțional, include simptomele letale care se manifestă ca dependențe. Însă dependențele pot fi foarte subtile. Spuneți-mi care este diferența dintre o persoană care își distruge viața din cauza alcoolului și alta care își distruge viața din cauza fricii, depresiei sau muncii până la epuizare. Rezultatul final este același – o viață ratată și una care, în ultimă instanță, se distruge pe sine și totul în jur. Prin urmare, mă bucur să spun că, înainte de toate, cartea lui Guy Finley este o lecție remarcabilă și o lectură plăcută și ușoară, care te învață să te eliberezi de cel ce crezi că ești. Principiile prezentate într-un mod atât de plăcut sunt mai adânci decât oceanul.

Credeți-mă, inima dumneavoastră știe deja cât sunt de adevărate.

Așa că fiți răbdător cu mintea dumneavoastră. Este un veteran suprasolicitat, epuizat și derutat al bătăliilor inutile împotriva inamicilor artificiali. Din nou, știu ce spun!

Am devenit un om cumpătat acum. De mai bine de nouă ani, iau fiecare zi așa cum este. Cel mai important lucru pentru mine acum este să continuu să mă îndepărtez de mine însumi, de natura mea dependentă. Și știu că am să reușesc. Eșecul nu intră în calcul. Veți înțelege și dumneavoastră acest lucru. Cartea lui Guy Finley, nu vă promite în van o viață complet nouă, lipsită de efort, deoarece conține soluțiile necesare autotransformării. Aici este rezolvarea misterului existenței noastre pe Pământ. Bucurați-vă de viață; bucurați-vă de călătorie. Știu că așa va fi.

Introducere
de
JESSE R. FREELAND,
Doctor în Medicină

Oamenii se străduiesc foarte mult să creadă și să demonstreze că problemele emoționale au cauze externe. Alți oameni, dieta, lipsa anumitor vitamine sau minerale, trecutul, moștenirea ereditară, virușii, mediul familial, aerul poluat – toate sunt învinuite. Miliarde sunt cheltuite în încercarea de a găsi o explicație pentru suferința colectivă sau individuală. Nici o explicație nu pare să ne satisfacă, nu-i așa? Și aceasta pentru că nu am diagnosticat cauza.

Cauza este una pur și simplu individuală; cu alte cuvinte, este lipsa fiecăruia de înțelegere a principiilor de bază care au așteptat tot timpul să ne protejeze, să ne hrănească și să ne înveselească viețile. Această tragică deficiență ne-a expus, ne-a făcut vulnerabili și adesea ne-a izolat. În această carte, explorăm sus-menționatele principii de viață de pe o poziție mult mai avantajoasă și mai plină de înțeles decât de obicei. De pe această culme, putem avea acces la uimitoare și instructive dezvăluiri despre natura umană.

Un lucru destul de surprinzător, dar benefic în același timp, pe care l-am remarcat – din fericire nu prea târziu – este faptul că tot ceea ce obișnuiam să consider „normal“ pur și simplu nu este astfel. Presupunerea că standardul – sau omul mediu – se află la un nivel sănătos de dezvoltare emoțională este o greșeală fundamentală, cel puțin a secolului XX, în domeniile psihologiei, psihiatriei și sociologiei. Nu spun acest lucru pentru a șoca sau a dramatiza, ci doar

pentru a scoate în evidență o eroare elementară care a dus la înfiorătoare distorsiuni în înțelegerea naturii umane. Este o greșeală jenantă și, ca rezultat, cea mai mare parte a așa-numitei cercetări devine complet lipsită de valoare. Desigur, dacă oamenii obișnuiți s-ar încadra în parametri normali, această planetă ar fi un loc mult mai fericit, iar cea mai mare parte a populației ar fi alcătuită din indivizi liniștiți, fericiți și mulțumiți atât în sinea lor, cât și în relațiile cu ceilalți. Realitatea vorbește însă de la sine.

Trebuie să ne dorim să ridicăm standardul individual al sănătății interioare mult deasupra așa-numitului nivel „normal". Dar întâi de toate, trebuie să înțelegem că atât dumneavoastră, cât și eu am acceptat până acum un chin neidentificat când de fapt nu trebuie să acceptăm așa ceva. Putem și trebuie să jucăm cu mai multă atenție rolul de medici pentru noi înșine și să permitem acestei noi introspecții să ne conducă la concluzia sa naturală de vindecare: eliberarea de acea parte inferioară, falsă a naturii noastre interioare, care este atât de satisfăcută de această viață limitată și autodistructivă. Dar a ști ce trebuie făcut și a face sunt adesea două lucruri complet diferite. „Eliberarea" este o idee străveche; o înțeleaptă recomandare. Eliberarea plasează individul care o practică pe sensul de curgere a fluxului vieții și nu pe sensul în care este nevoit să înoate împotriva curentului.

Oricum, cea mai mare parte a ceea ce noi numim eliberare în ziua de azi este doar adoptarea unui alt gând sau altei emoții; îmbrățișarea unei noi senzații care ne distrage temporar atenția de la conflictul intern sau extern. Evident, aceasta nu este o soluție reală. Pentru a merge până la capăt și a ne elibera de problemele noastre interioare este nevoie de crearea unui nou și interesant tip de relație lăuntrică cu noi înșine. Deocamdată, putem să ne gândim la ea ca la o relație ideală doctor – pacient.

Rolul Doctorului este crucial în această legătură deoarece Pacientul – falsul sine aflat în suferință – este o ființă foarte bolnavă, incapabilă să se analizeze sau să se vindece singură. Pacientul nostru interior a fost tratat rău în anii săi de formare, devenind astfel un ipohondru supersensibil. Fără supărare, dar îngrijitorii inițiali au fost

impostori și escroci, ființe la rândul lor foarte bolnave și în agonie. Așadar, Pacientul nostru asociază în mod greșit corecția benefică cu rănirea, pierderea autonomiei și strivirea spiritului.

Astfel, sarcina Doctorului în încercarea noastră de a dobândi un succes real este una dificilă, plină de capcane. Mai presus de toate, atitudinea și sensibilitatea Doctorului necesită o atenție și înțelegere conștientă, întrucât Pacientul este extrem de sensibil la orice semn de atitudine negativă sau confirmare nevrotică a existenței sale reale și a justificării pentru continua sa suferință și neîncredere.

Așadar Doctorul trebuie să aibă o atitudine de obiectivitate – fără să judece, plin de înțelegere și lipsit de orice interes personal pe parcursul cazului. Totuși, în permanență, Doctorul trebuie să fie un muncitor extrem de vigilent și sârguincios, conștient de tot ce se întâmplă în cadrul acestui „tratament".

În situații reale de tratament medical, în special în psihiatrie și alte forme de psihoterapie, este ușor pentru un terapeut să devină în mod inconștient nerăbdător, „sătul" de Pacientul dificil și încăpățânat. Desigur, când acest lucru se întâmplă, orice speranță de vindecare este pierdută. Dacă își pierde controlul, Doctorul se dovedește a fi la fel ca și îngrijitorii dinainte – dar și asemenea Pacientului. Pentru Pacient, s-a dovedit, cu alte cuvinte, că viața este mereu la fel; deci ce folos? Aceasta ar fi o victorie perversă pentru Pacient, care are o îndemânare mecanică în a provoca asemenea reacții pentru a confirma „realitatea" vieții sale false și limitate.

Din toate acestea vedem deci că, pentru a avea un beneficiu, Doctorul trebuie să nu fie, într-un anumit sens, doar Doctor, ci trebuie să se trateze chiar și pe el ca pe un alt Pacient care are nevoie constantă de supraveghere și înțelegere.

Știu că pare complex, dar efortul nostru suplimentar de a înțelege va fi pe deplin răsplătit prin găsirea unui diagnostic real al problemei. O dată stăpânite aceste lucruri, eliberarea devine un proces de vindecare incredibil de firesc și de ușor. Este îmbucurător să vedem cum emoțiile și reacțiile negative induse, cu care nu ne-am născut, încep să se risipească. Deci starea noastră interioară chiar

seamănă cu un mare spital de oameni grav infectați, fiecare având nevoie de o examinare obiectivă și de atenția care se acordă de obicei unui „pacient".

Doctorul are nevoie de un simț ascuțit al discernerii lucrurilor bune de cele rele, așa cum în realitate simțurile medicului trebuie să fie fin acordate pentru a determina patologia – bolile de orice fel. Doctorul care nu suportă bolile sau se preface că totul este în ordine, că pacientul are o boală ușoară și se va însănătoși fără sprijin din afară este un doctor prost. De asemenea, cum am arătat mai înainte, un doctor prost este și cel care refuză să vadă propriile slăbiciuni și prejudecăți și, mai mult, care respinge idea de a apela la o „consultație" (Ajutor Superior).

N-am intenționat să fac un calambur, dar îmi place expresia „Higher Patience" (*„Răbdare Superioară"*) pentru că descrie, după mine, ceva altfel destul de inaccesibil limbajului obișnuit. Semnifică ceva ce trebuie în permanență să acceptăm în interiorul nostru, cu calm, dar și cu vigilență în proporțiile potrivite. Aceste două cuvinte simple transmit esența minunată și benefică a Adevăratei Vindecări Spirituale.

Dr. Jesse Freeland s-a născut în Lanarkshire, Scoția și a absolvit Facultatea de Medicină la Universitatea Glasgow. Este un binecunoscut scriitor și conferențiar, ale cărui opere au fost publicate în USA Today (SUA astăzi), Westways (Itinerarii vestice), The Humanist (Umanistul) *și multe alte ziare și reviste. Membru al AMA*[1]*, APA*[2] *și al mai multor organizații psihiatrice, dr. Freeland a colaborat cu California State Rehabilitation Service (Serviciul de Reabilitare al Statului California) și Universitatea California. În prezent retras din practica particulară, a fost director al clinicii de psihiatrie a Fundației și Societății de Cercetare Devereux din cadrul Universității California.*

---

1 AMA – American Medical Association – Asociația Medicală Americană (n. trad.)

2 APA – American Psychiatric Association – Asociația Psihiatrică Americană (n. trad.)

Cum vă poate ajuta această carte să vă eliberați

Îmi amintesc că odată priveam un băiat care urma să ia primele sale lecții de schi nautic. Era în apă, săltând în sus și în jos, cu vârfurile schiurilor în sus și orientate înainte. Tatăl său se afla în barca cu motor, strigând câteva indicații de ultim moment. Apoi, cu un zgomot puternic, barca a pornit. Coarda de remorcare s-a încordat brusc.

În primul moment, nu părea că băiatul se va descurca. Dar încetul cu încetul, ca un fel de strălucitoare pasăre phoenix, a ieșit din apă. S-a ridicat. Îi vedeam zâmbetul. Apoi, aproape repetând în sens invers mișcarea cu care se ridicase, băiatul a dispărut iarăși în apă. Nu mi s-a părut a fi o cădere periculoasă.

Barca cu motor a gonit înapoi pentru a-l recupera. Am privit atent să-i văd capul răsărind deasupra valurilor stârnite de prima sa scufundare – dar n-a apărut nimic. Am înțeles cauza în același moment cu tatăl său. Băiatul încă se mai ținea de coarda de remorcare! Era tras în spatele bărcii care se grăbea să-i vină în ajutor. Apreciind situația dintr-o privire, tatăl a oprit imediat motorul. O clipă mai târziu, fața plină de apă dar zâmbitoare a băiatului a apărut din apă, privind către tatăl său pentru următoarele instrucțiuni. Tatăl i-a zâmbit la rându-i și a spus „Fiule, am uitat să-ți dau un sfat foarte important în privința schiului nautic. Când cazi, trebuie să-ți amintești să dai drumul la coardă!“. Amândoi au râs din tot sufletul la auzul acestui sfat amuzant, fiind evident că trebuia să dea drumul coardei. Ascuns de privirile lor, am râs și eu odată cu ei.

Îmi amintesc atât de bine acest incident fiindcă m-a impresionat. Știu că băiatul nu lăsa coarda din mână nu fiindcă dorea să se țină strâns de ea. Nu, se ținea fiindcă nu știa ce altceva putea să facă pe timpul înspăimântătoarelor momente în care era târât prin apă. Pentru el, ideea de a se desprinde nu era o opțiune în acea clipă. În schimb, mintea sa era complet preocupată cu alte gânduri și emoții, cum ar fi: „Sper că nu m-a văzut nimeni cum m-am făcut de râs! Ce nu a mers? Va fi tata supărat pe mine? Mă va lăsa să mai încerc o dată? Cum am putut fi atât de prost?". Gândul instinctiv, înțelept prin firescul său, care îl îndemna să dea drumul nu putea să-și facă loc printre toate aceste voci interioare. Accesul îi era blocat de o falsă îngrijorare, nepotrivită și periculoasă. Motivul pentru care pot relata acest eveniment și detaliile legate de el cu o asemenea certitudine este că eu eram băiatul din poveste, băiatul care nu dădea drumul. A fost prima dintre numeroasele lecții din viața mea despre forțele interioare secrete și autodistructive care fac ca o persoană să se agațe de ceva de care ar fi mai bine să se elibereze.

Despre acest lucru este vorba în cartea de față – eliberarea; eliberarea de tot ce ne târăște prin relații și evenimente neplăcute; eliberarea de acele gânduri și emoții dureroase care ne înecă spiritul într-o îngrijorare epuizantă și falsă.

La început, cartea vi s-ar putea părea ciudată și neliniștitoare, fiind plină de introspecții surprinzătoare și detaliate care vă arată unde v-ați agățat de soluții nefuncționale. Toți suferim pentru că nu ne-am eliberat de vreo regretabilă situație – dorința de a face pe plac oamenilor, atitudinile răutăcioase, dorințele deșarte, obiceiurile dăunătoare – sunt doar câteva. Dar fiind că nu ați renunțat până acum la aceste probleme persistente, nu înseamnă că nu puteți. Înseamnă că nu ați învățat până acum secretul eliberării. Să vă vând un pont. Una dintre cele mai emoționante descoperiri pe care le veți face citind această carte este că nu aveți nevoie de putere pentru a vă elibera de ceva. Ceea ce vă trebuie cu adevărat este capacitatea de înțelegere; și în acest fel cartea de față vă va ajuta să vă îndepliniți visul vieții de a fi cu adevărat puternic și independent. Pas cu pas, prin dialoguri pline de învățăminte, analizând întrebări și răspunsuri, din Povești Adevărate pline de realități superioare, veți face cunoștință cu o parte

specială a dumneavoastră care nu poate fi dominată și învinsă de nimic. Acest Sine Adevărat rămâne întotdeauna deschis și receptiv, respingând toate celelalte atitudini în afara dorinței de a învăța ce este adevărat. Aceasta este puterea sa. Aceasta va fi și puterea dumneavoastră – o sursă inepuizabilă de înțelepciune.

Noua relație cu dumneavoastră înșivă vă va proteja și inspira pentru totdeauna. Cu fiecare introspecție realizată, veți accede automat la o treaptă superioară de existență. Spre nesfârșita dumneavoastră satisfacție, urcând aceste trepte, descoperiți că fiecare scrutare este mai inspiratoare decât precedenta, lucru care vă încurajează să continuați ascensiunea pentru a vedea și mai mult. Acest tip magic de relație în viață există și poate fi a dumneavoastră. Aveți nevoie doar să v-o doriți mai mult decât doriți să vă agățați de muntele pe care vă aflați acum. Dați-i drumul! Veți fi foarte fericit că ați făcut-o. Știu ce spun.

Mai înainte de toate, aceasta este o carte strălucită. Cu permisiunea și stăruința dumneavoastră, poate fi sursa interioară de lumină care vă va conduce către autoeliberare. De asta nu mă îndoiesc deloc. Trăirea în deplină libertate nu este un ideal. Trebuie să fie obiectivul nostru. Și asta mă aduce la ultimul lucru pe care doresc să îl semnalez.

Nimic nu poate și nu trebuie să fie vreodată judecat doar după părțile componente. Dacă ar fi să luați de exemplu o capodoperă a picturii și să vă concentrați doar asupra unei trăsături de pensulă sau a unei culori, ați pierde nu numai intenția pictorului, dar și frumusețea operei. Vreau să spun că pânza ca întreg este mai importantă decât părțile sale. Energia și frumusețea sunt inefabile și pot fi apreciate doar atunci când pictura este privită în ansamblu. Același lucru este valabil și pentru ideile prezente în această carte. Încercăm să exprimăm ceva care nu poate fi transmis de gânduri și emoții deoarece, oricât de adevărate sau bine intenționate ar fi, reprezintă, cu toate acestea, doar o parte; o secvență disparată a unui film însuflețit care trebuie văzut în întregime dacă dorim să-l înțelegem și să-i prindem mesajul. Așadar este foarte important nu doar să citiți această carte, ci și să vă lăsați pătruns de ea. Veți vedea că așa cum ploaia blândă ne dăruiește frumoasele flori de primăvară, la fel și Adevărurile din această carte vă aduc secretul eliberării.

Guy Finley – Ojai, California

CAPITOLUL 1

Eliberați-vă și fiți fericit

A fost cândva un arheolog care își dedicase întreaga viață căutării neobosite a unui străvechi și misterios templu. Povești despre bogății aproape nemăsurate, ascunse în camere îngropate, au fost transmise de-a lungul multor generații de căutători lipsiți de noroc. Totuși, nimeni nu reușise vreodată să descopere marele templu și comorile sale secrete. De aceea, stând și privind acea mică deschizătură întunecată și acoperită cu pământ, situată pe unul dintre versanții cu vegetație luxuriantă al unui deal din junglă, arheologul știa că nu trebuie să-și lase imaginația să o ia razna.

Dar acesta trebuia să fie. Fiecare părticică din el știa asta. Nenumărați ani de căutare au dus tocmai către acest loc.

În scurt timp, arheologul lărgi deschizătura năpădită de plante cât să se poată strecura. De cum se ridică în picioare, inima sa agitată se opri brusc. La lumina slabă și prăfoasă a felinarului cu petrol lampant, văzu desfășurându-se în fața sa un tunel larg și nefinisat, susținut de grinzi cioplite cu mâna. Era clar că mai fuseseră și alții înainte acolo. Întrebări i se învălmășiră în minte: Cine i-o luase înainte? De ce nu auzise până atunci de această descoperire? Fuseseră

oare jefuite comorile templului? Este posibil să se fi înșelat în privința acestui loc? Dar ochiul său ager puse capăt acestor gânduri răscolitoare. Tunelul din fața sa se termina brusc. Poate că secretele templului erau încă intacte! Cercetând cu precauție mai departe, descoperi că mai multe încăperi de pe o parte și alta a tunelului fuseseră excavate doar parțial. Ce se petrecea? De ce se opriseră brusc?

Află răspunsul o clipă mai târziu când se sprijini ușor de unul dintre pilonii de susținere. Auzi un trosnet puternic și curând mici pietre și praf înecăcios umplură aerul. Făcu un salt către ieșire, sperând să ajungă înainte de a fi prins înăuntru pentru totdeauna, dar goana sa spre lumină se termină brusc. Spre surprinderea sa, evenimentul nu avu urmări. Tunelul nu se surpă, fusese o alarmă falsă. Izbucni în hohote de râs. Acesta era motivul pentru care templul supraviețuise cu comorile neatinse. De-a lungul veacurilor, camerele subterane se umpluseră cu pământ tropical infiltrat, vegetație moartă și roci sfărâmate, aflate într-un echilibru prea instabil pentru a fi îndepărtate în siguranță. Comorile trebuie să se afle încă la locul lor, numai de ar găsi o cale să ajungă la ele.

Așa că, în ciuda evidentului pericol, se hotărî să persevereze și să continue excavarea locului demult abandonat.

Luni și ani de zile, arheologul trudi singur, în secret. Chiar în zilele cele mai bune, înaintarea era lentă. Progresul minim realizat zi de zi trebuia susținut cu un număr tot mai mare de grinzi. Și, spre disperarea sa, un număr din ce în ce mai mare din orele sale de muncă trebuia rezervat doar pentru consolidarea grinzilor vechi. Trosniturile aproape de necontrolat cu care acestea se îndoiau sub greutate nu îi dădeau pace niciodată. Chiar și noaptea, în afara perimetrului de excavare, așezat în siguranță lângă focul de tabără, auzea geamătul lemnului.

Mai presus de orice, arheologul era obosit. Ajunsese să se simtă ca și cum ar fi scos, cărând-o în spate, toată partea interioară a muntelui. Și într-un fel chiar asta făcuse. Una câte una, golise aproape în întregime încăperile templului de rădăcinile, rocile și pământul cu care fuseseră pline; și, rând pe rând, asta fusese tot ce găsise în interiorul lor – rădăcini, roci și pământ. Îl cuprinse disperarea.

Totul începu târziu în după-amiaza următoare, cu puțin timp înaintea încheierii unei alte zile de săpături istovitoare. La început, arheologul nu se îngrijoră. Mai văzuse astfel de lucruri cel puțin de o sută de ori înainte. Un segment de piloni de susținere și grinzi din centrul zonei excavate începu brusc să se deplaseze. Alergă în mijlocul acelei porțiuni de susținere și încercă cu tot trupul să se opună deplasării. Cum stătea acolo, proptit de peretele de pământ și agățat de pilonii de susținere, realiză că era pe cale să se întâmple ceva ce nu putea controla. Știa pentru că auzea zgomotul specific. Scârțâitul grinzilor de deasupra sa nu înceta deloc. De fapt, precum corzile solidare ale unei uriașe harpe străvechi, rând pe rând, fiecare secțiune de bușteni masivi de deasupra, pe toată lungimea tunelului, începu să vibreze și să trosnească. Suna de parcă presiunea acumulată timp de o mie de ani era pe cale să se elibereze.

Arheologul începu să alerge la fiecare set de piloni tremurători în parte, încercând să stăvilească înclinarea accelerată, folosindu-se pe sine ca proptea umană. Nici un folos! Pământ și praf pluteau peste tot în aer, făcându-l greu de respirat și reducând vizibilitatea foarte mult. Cuprins de o disperare tot mai mare și având tot mai puține opțiuni, alergă orbește înapoi, în direcția tunelului principal. Pentru a avea vreo șansă de a preveni o surpare completă, trebuia să împiedice ca această reacție în lanț să ajungă la pilonii centrali. Făcând apel la ultimele sale puteri, se aruncă cu toată greutatea într-unul dintre pilonii centrali ciopliți grosolan chiar în momentul în care acesta era pe cale să se prăbușească. Pentru moment, a rezistat. Apoi, ironia situației, înțelegerea faptului că aceasta putea fi ultima lui acțiune înainte de a muri, îi aduseră pe față o jumătate de zâmbet. Era amuzant pentru că se presupunea că *el* sprijină pilonul; dar în sufletul său știa că dacă pilonul nu s-ar fi aflat acolo să-l susțină, cu siguranță el ar fi fost cel care s-ar fi prăbușit.

Deși amuzat de acest gând, fu și mai surprins de un alt gând care-i veni în minte. Nu avea absolut nici un sens. Îl alungă ca fiind imposibil. Dar la fel cum eforturile sale de a ține pe loc masivii piloni ai tunelului se dovedeau a fi în van, tot așa nu se mai putea împotrivi acestui gând neobișnuit de persistent. „De ce să nu renunț pur și simplu?“, se auzea întrebarea.

Se întrebă dacă nu cumva era pe cale să-și piardă mințile. Totuși, pe cât de ridicolă părea ideea de a renunța în acel moment, avea în ea ceva incredibil de fascinant, atât de captivant încât aproape că-i solicita întreaga atenție. Se simțea ca un om ale cărui picioare au pășit din greșeală, pe rând, fiecare în altă lume – două lumi care se depărtau rapid una de cealaltă cu fiecare secundă care trecea. Ceva urma să cedeze, era foarte clar. Se luptă să se agațe de tot ce considerase întotdeauna foarte important, însă pur și simplu nu părea să mai conteze.

Își dori să poată înțelege ce se întâmplă în sufletul lui, dar era ca și cum nimic nu îl mai preocupa. Tot ce era în stare să facă acum era să urmărească cum mintea îi zbura încolo și încoace, calculându-și de zor opțiunile. Pe de-o parte, dacă ar fi fost cumva capabil să împiedice prăbușirea și să refacă sistemul de susținere, singura certitudine reală pe care ar fi câștigat-o ar fi însemnat încă o zi plină de praf – care în mare parte ar fi fost petrecută cu lucrări de consolidare. Era atât de obosit să tot găsească numai încăperi goale. Pe de altă parte – și spatele său înțepeni la acest gând – dacă ar fi renunțat, ar fi însemnat sfârșitul muncii sale de o viață, sfârșitul speranțelor și viselor sale – poate chiar sfârșitul vieții sale!

Scrâșnetul ascuțit al unei grinzi din apropierea gurii de intrare a porțiunii excavate rezolvă dintr-o dată lupta interioară a arheologului. Se terminase. Știa că nu avea sens să încerce să iasă sau să mai reziste. Nu mai era absolut nimic la care să se gândească. Era bucuros. Următorul său gest veni în mod firesc. Pur și simplu dădu drumul pilonului. Totul în jurul său părea în regulă în timp ce toți pilonii, buștenii și grinzile începeau să se ciocnească în cădere. Aerul deveni pământ. Stând acolo, chiar în mijlocul a ceea ce el credea că înseamnă sfârșitul vieții sale, se simțea bine – mai bine decât își putea aminti că se simțise vreodată. „Cât de ciudat", se gândi – și apoi totul se întunecă.

Cum zăcea acolo, urechile fură primele care își reveniră. Cel puțin așa se părea. Parcă își încorda auzul pentru a asculta ceva – dar ce anume, arheologul nu avea nici o idee. Totul era atât de minunat de liniștit, iar el nu voia să deschidă ochii de frică să nu strice ciudata liniște.

Atenția îi fu solicitată de înțelegerea altui fapt. Își aminti unde se află – și ce se întâmplase. Într-un fel sau altul, scăpase cu viață. O scurtă verificare senzorială a propriului trup îl informă că totul este la locul său și în regulă. Era timpul să se miște. Cu grijă își împinse partea superioară a corpului afară din mormanul de pământ până când reuși să stea așezat. Cu ochii încă închiși, își scutură molozul din păr și se pregăti să arunce o privire la ruinele muncii sale de o viață. Deschise ochii.

Grinzile erau împrăștiate peste tot, ca și cum cineva ar fi aruncat o mână de chibrituri uriașe pe jos. Arheologul își ridică încet privirea pentru a cuprinde mai bine spațiul înconjurător. Nimic n-ar fi putut să-l pregătească pentru ceea ce ochii săi obosiți aveau să vadă imediat. Era ireal.

Își scutură capul din nou să-și dea seama dacă nu cumva visează, dar un zvâcnet surd într-unul dintre membrele inferioare parțial îngropate îi dădu de înțeles că era foarte treaz. Nu era de mirare că acele comori ale templului nu fuseseră niciodată descoperite. Nu era de mirare că acest nemaipomenit mister străvechi rămăsese nedezlegat de-a lungul atâtor veacuri. Gândurile sale năvalnice fură întrerupte de o izbucnire necontrolată de râs. Ecoul răspunse ca pentru a aprecia o glumă bună. Toți cei care mai fuseseră acolo înaintea lui, atât tâlhari, cât și oameni de știință, toți căutaseră lucruri nepotrivite în locuri nepotrivite. Arheologul izbucni iarăși în râs și își lăsă capul pe spate pentru a privi drept în sus.

Sus, deasupra capului, suspendată precum un cer de aur înțesat de stele, era marea cupolă a templului: o cupolă uriașă realizată din aur masiv presărat cu pietre prețioase de toate culorile și mărimile. Prăbușirea despre care credea că îi va lua totul i-a dezvăluit de fapt Secretul Secretelor: Comoara templului nu s-a aflat niciodată în templu. *Adevărata comoară era templul însuși!* Iar acum îi aparținea, să dispună de ea după bunul plac. Mulțumi în liniște cerului pentru că i-a dat curajul de a se elibera.

Și dumneavoastră dețineți un secret neprețuit care așteaptă să fie descoperit. Despre asta este vorba în cartea de față.

Aceasta nu este eliberare

Nu este suficient doar să vreți să vă eliberați de o situație nefericită sau de o sâcâitoare durere sufletească. Faptul de a vrea reprezintă tot o dorință, iar dorințele se înlocuiesc unele pe altele precum albinele care așteaptă la rând pe lângă o floare deschisă. De aceea este foarte important pentru noi să înțelegem în profunzime despre ce fel de eliberare este vorba.

Hai să începem cu ceea ce știm sau, cel puțin, cu ceea ce ar trebui să știm despre eliberare. Până acum ar fi trebuit să avem toți habar de ceea ce *nu* înseamnă renunțarea. Această abordare tradițională – descoperirea a ceea ce un lucru nu este pentru a găsi ceea ce de fapt este – reprezintă o metodă foarte bună pentru a afla Adevărul. Marii mistici, înțelepții și oamenii de știință din toate timpurile au înțeles de multă vreme valoarea metodei de aflare a adevărului prin revelarea inițială și eliminarea ulterioară a ceea ce este fals. Haideți să le urmăm sfatul și să privim eliberarea în această nouă lumină.

1

Eliberarea nu înseamnă să trăiți
regretând ceea ce ar fi putut fi.

2

Eliberarea nu înseamnă certitudinea greșelii altcuiva.

3

Eliberarea nu înseamnă trecerea de la dezamăgire
la speranța într-o altă victorie.

4

Eliberarea nu este căutarea disperată a unei soluții
noi la o problemă veche.

5

Eliberarea nu înseamnă a învăța să trăiți
cu așteptări mai mici de la viață.

6

Eliberarea nu înseamnă evitarea oamenilor sau locurilor care
vă amintesc în mod dureros de legături trecute.

7

Eliberarea nu înseamnă nevoia de a vă convinge de corectitudinea
hotărârii dumnevoastră de a vă elibera de ceva anume.

8

Eliberarea nu înseamnă să căutați cu disperare pe cineva care să
fie de acord cu punctul dumneavoastră de vedere într-o dispută.

9

Eliberarea nu înseamnă necesitatea de a face repetiții
în minte cu privire la conversațiile pe care urmează să le purtați,
în încercarea de a vă simți sigur pe dumneavoastră.

10

Eliberarea nu înseamnă să insiști pe ideea că vă puteți elibera
de..... (completați după caz) oricând doriți.

Mai există un singur punct de luat în considerație în cadrul studiului având ca scop revelarea a ceea ce nu este renunțarea. Eliberarea nu are nimic de-a face cu sacrificiul de sine și sentimentele de amărăciune sau nemulțumire care par să însoțească întotdeauna orice act intenționat de autonegare. Așadar, pe scurt, se poate vedea că eliberarea nu are nici o legătură cu disciplina, reorganizarea externă a problemelor noastre sau lupta pentru libertate în relațiile pe care le avem. În realitate, eliberarea nu se referă la elemente exterioare ție. Niciodată nu s-a referit la ele.

Cu toții știm ce înseamnă să fim siguri că ne-am eliberat de ceva dureros sau îngrijorător, ca apoi să ne trezim într-o situație similară câteva momente mai târziu. Faptul de a renunța la o persoană și a accepta o alta nu pune capăt singurătății care ne conduce către o relație fără viitor. Nu aceasta este eliberarea. Am reușit doar să amânăm senzația de pustietate. Schimbarea slujbei pentru a scăpa de cineva sau de ceva care ne sâcâie nu stinge conflictul nostru. Nu face decât să întârzie sentimentul de mânie care răbufnește ori de câte ori ne simțim amenințați. Supărarea noastră nu ne poate apăra de o lume insensibilă – această supărare este insensibilitatea însăși.

Cel mai mare secret de pe pământ

Adevărul este că eliberarea este foarte simplă și, mai presus de orice, naturală; la fel de naturală pentru dumneavoastră și pentru mine precum este pentru un arbore să se scuture de fructele grele și pârguite la soare ce stau agățate de ramurile sale. De ce? Pentru că atât omul, cât și arborele – de fapt toate ființele – sunt create astfel încât să renunțe la ceea ce nu le mai este necesar. În cazul arborelui, fructele ce cad îi duc semințele ajunse la maturitate în pământ. Nu este necesară nici o forță supranaturală. În mod asemănător – trebuie spus, sub influența unor legi superioare, dar la fel de riguroase – aceleași forțe favorabile așteaptă să facă pentru dumneavoastră ceea ce dumneavoastră nu ați fost capabil să faceți. Nu trebuie decât să învățați să cooperați cu aceste principii puternice și perene pentru a deveni capabil să vă eliberați de orice sentiment de amărăciune, remușcare ce nu vă dă pace, neliniște sau de gândurile negre. De rest nu trebuie să vă îngrijiți.

Acesta este secretul eliberării. Mai întâi trebuie să pricepem că ducem povara atâtor nereușite de-o viață și că aceste epuizante greutăți au contribuit la transformarea noastră într-o persoană tristă, și nu într-o persoană deosebită. S-ar putea ca acest șoc inițial să ne cutremure, dar reprezintă un progres semnificativ. Vestește prima secvență dintr-o serie de miraculoase autodetașări, în care începem să

vedem că am abordat viața din perspectiva unei părți nevăzute a propriei ființe: un sine care crede că agățarea de o epavă este tot una cu a fi salvat! Acum înțelegem de ce toate eforturile noastre trecute de a ne elibera ne-au lăsat câte o nouă problemă. Dar acum știm, în sfârșit, și ce anume trebuie aruncat. Trebuie să ne eliberăm de sinele deprimat care este sigur că e mai bine să sufere și să se *simtă* cineva decât să se elibereze și *să fie*, fără agitație, nimeni. Nu vă îngrijorați de modul cum se va realiza această sarcină. Aceasta este responsabilitatea Realității.

Această cunoaștere superioară care începe să vă dezvăluie dumneavoastră înșivă *nu* este mentală. Vă parvine de la o elevată, înțeleaptă și puternică latură a dumneavoastră, care sălășluiește mult deasupra gândurilor de zi cu zi și a stărilor conflictuale stârnite de acestea în încercarea de a decide ce este și ce nu este bine. Natura dumneavoastră interioară proaspăt trezită *știe* ce anume este mai bine pentru dumneavoastră pentru că vede viața fără confuzia și contradicțiile dureroase care însoțesc mereu interesul personal devenit dependență. De exemplu, această inteligență superioară știe că nu este nevoie să simțiți durere nici chiar atunci când sunteți convins că trebuie. O dată stabilit contactul cu acest sine încă secret, de rest se ocupă el. Chiar așa. Doar această latură superioară a dumneavoastră are puterea și înțelepciunea să vă desfacă blând pumnul din care să îndepărteze tot ceea ce v-a făcut nefericit.

Credeți-mă, sunteți pe cale să faceți singura descoperire majoră pe care o poate face o ființă umană. Secretul eliberării nu deține doar cheia sfârșitului lucrurilor nedorite, ci, ferecat în interiorul acestui suprem secret, se află începutul Noii Dumneavoastră Vieți – nașterea unei noi firi care nu va mai trebui să depindă de nimic fiindcă ea însăși este *deja totul*. Îndrăzniți să încercați. Lăsați următoarele introspecții speciale să vă dea avânt pe calea dumneavoastră.

1

Eliberarea de dumneavoastră înșivă este eliberarea de problemele dumneavoastră, pentru că ele sunt una cu dumneavoastră.

2

Porniți cu dorința de a nu cunoaște limite.

3

Revelarea răului trebuie întotdeauna
să preceadă descoperirea binelui.

4

Puteți fi atât de liber pe cât vă doriți să fiți de sincer
cu dumneavoastră înșivă.

5

Eliberarea este strict o activitate interioară.

6

Nu există lucru în lume care să rămână ascuns
celui care se dezvăluie sieși.

7

Puteți trăi din pură inteligență sau cu perseverență.

8

Eliberarea nu consumă nici un efort –
doar disponibilitatea de a-i înțelege necesitatea.

9

Acțiunile noastre privind o anumită situație nu pot depăși
înțelegerea pe care o avem asupra situației respective

10

O dată ce înțelegi problema, știi soluția.

11

O slăbiciune descoperită este o slăbiciune eliminată.

12

Eliberarea este ușurarea firească de după conștientizarea faptului că a rămâne agățat de ceva reprezintă un proces dureros.

13

Nefericirea nu vine la tine, ea vine de la tine.

14

Suferința este doar un lucru ales din greșeală.

15

Ceea ce vrei cu adevărat este să încetezi să te mai gândești la tine însuți.

16

Înfrângerea vine de la înverșunarea cu care ne agățăm de soluții nefuncționale.

17

Eliberarea se produce fără efort atunci când nu există alternativă.

18

Adevărata libertate înseamnă absența sinelui care se simte îngrădit, nu hamurile de paradă pe care sinele și le pune singur pentru a se simți liber.

19

Dorind să înveți despre tine însuți, dar limitându-ți descoperirile la ceea ce vrei să găsești este ca și cum ai spune „Doresc să văd întreaga lume stând în propriul pat".

20

Singurul lucru pe care îl pierzi atunci când te eliberezi de ceva fără de care te temi să trăiești este însăși frica.

Fiți mai puternic decât orice vă înspăimântă

„Vreau să fiu curajos atunci când va trebui să mă eliberez de situații autodistructive, dar de fiecare dată când mă apropii de eliberare sunt înspăimântat. Și atunci când sunt înspăimântat mi se pare că mă agăț de orice chiar mai strâns! Există vreo cale să depășesc această frică? Urăsc gândul că aș putea fi prea fricos ca să-mi găsesc libertatea".

„Da. Există o cale de a depăși această parte a sinelui dumneavoastră care tinde să se agațe în loc să încerce să scape. Oricum, pentru a ne elibera cu adevărat de aceste temeri, trebuie mai întâi să trecem *prin* ele".

„Dar am încercat să-mi învinge temerile și am luptat cum am putut. Pur și simplu nu mi se pare că reușesc să ies de sub influența lor întunecată și care mă îngrădește".

„Asta se întâmplă pentru că încercați să dominați frica".

„Ei bine, ce altceva mai poți face pentru a te elibera de ceva de care nu poți scăpa? Nu trebuie să găsești o cale ca să fii mai puternic decât acel lucru?".

„Desigur, dar luptându-vă cu frica este ca și cum ați încerca să faceți knock-out o umbră înfricoșătoare. Nu reușiți decât să vă epuizați. Pentru a vă domoli temerile o dată pentru totdeauna, trebuie să uitați ideea de dominare și să începeți să vă gândeiți la iluminare".

„Iluminare? Ce vreți să spuneți?".

„Vreau să spun autoiluminare: miracolul care se întâmplă în noi de câte ori îndrăznim să punem dorința *de a înțelege* ce anume ne sperie înaintea certitudinii că nu există altă opțiune decât să simți teama".

„Îmi place ceea ce ziceți, dar spuneți-mi cum poate înțelegerea să anuleze frica pe care o simt?".

„Dacă veți îndrăzni să mergeți până la capăt și să vă lăsați în voia temerilor, acceptând în același timp să le înfruntați în mod conștient, veți vedea că nu dumneavoastră sunteți cel care tremură!".

„Vă rog, aș dori să aflu mai multe despre acest nou mod de a înțelege lucrurile“.

Nu situația aparent înspăimântătoare, oricare ar fi aceasta, este problema. *Reacția* dumneavoastră este temătoare. Din acest motiv, dacă veți deveni *conștient* de situația în care vă aflați în loc să vă temeți de ea, vă veți schimba pentru totdeauna relația cu frica. Doar în cadrul acestui tip de relație lăuntrică există cu adevărat siguranță, deoarece acum interacționați cu frica într-un mod cu totul nou. Nu îi mai permiteți să vă dicteze cum să acționați sau ce să faceți. În schimb, sunteți conștient de teamă. O studiați și, cu fiecare zi în care descoperiți ceva nou despre natura neobișnuită și slabă a propriilor dumneavoastră reacții provocate de frică, puterea acestora asupra dumneavoastră începe să slăbească.

De ce? Pentru că în sfârșit le înțelegeți așa cum sunt în realitate: forțe mecanice, lipsite de spirit. Încetul cu încetul deveniți mai puternic decât ele fiindcă văzându-le așa cum sunt de fapt – nu cum ar dori ele să le vedeți – ați reușit prin propriile puteri să vă ridicați și să ieșiți de sub influența acestora. Această introspecție reprezintă diferența dintre a tremura toată viața și a fi stăpân pe propria existență.

A fi temător în mod conștient înseamnă *a ști că vă temeți*, dar în același timp a ști că aceste temeri, oricât de reale par, nu se identifică cu *dumneavoastră*. Și nici o reacție nepotrivită nu vă poate ține captiv odată ce ați început să-i înțelegeți natura. Frica este, și a fost întotdeauna, doar o reacție autorestrictivă de care ne agățăm în bezna actualei trepte a existenței, confundând-o cu un scut de autoprotecție. Dar așa cum cea mai slabă licărire a soarelui dimineții poate risipi întunericul nopții, la fel și cea mai mică înțelegere a unei temeri persistente conduce la eliberare.

Puteți verifica acest remarcabil principiu pe propria persoană oricând doriți. Îndrăzniți chiar și în toiul unui atac de panică. Dar rețineți, noul dumneavoastră scop nu este să deveniți curajos ori să încercați să fiți puternic în fața fricii. Nu. Am văzut că acest lucru nu funcționează. Pur și simplu doriți să aveți mai degrabă o atitudine de curiozitate decât de încredere față de gândurile și sentimentele de spaimă. Dacă veți urma această simplă, dar Superioară Regulă, nu

veți începe doar să *vedeți* reacțiile cu care v-ați obișnuit și care v-au înspăimântat și urmărit, de fapt veți începe să vedeți *prin* ele. Aici se întâmplă adevăratul miracol. Fiecare nouă introspecție în adevărata natură a acestor reacții negative micșorează puterea pe care o au asupra dumneavoastră. Și pierderea lor înseamnă câștigul dumneavoastră. Sunteți mai puternic acum și știți asta. Știți, de asemenea, că această nouă putere nu vă va dezamăgi niciodată, pentru că nu este doar apariția trecătoare a unei opoziții îndrăznețe. Această nouă putere reprezintă *absența* unei vechi slăbiciuni.

Haide să ne uităm doar la una dintre modalitățile în care acest principiu al așezării autoiluminării înaintea autoprotejării psihologice poate transforma frica în neînfricare. Cunoașteți pe cineva pe care mai degrabă l-ați ocoli decât să-l întâlniți? Cei mai mulți dintre noi, da! Cu toate acestea, începând chiar acum, fixați-vă ca obiectiv să nu mai evitați niciodată pe cineva de care vă temeți. De fapt, mergeți mai departe și căutați să vă întâlniți cu acel bărbat dificil sau acea femeie agresivă și spuneți sau faceți exact ceea ce vreți *dumneavoastră,* în loc să lăsați teama să vă dicteze *ea*. Nu porniți cu idei preconcepute despre cum ar trebui sau nu ar trebui să se întâmple lucrurile. Vă aflați acolo pentru a vă urmări și a vă cunoaște pe dumneavoastră înșivă, nu pentru a obține o victorie personală. Lăsați acea persoană să vadă că tremurați dacă acest lucru se întâmplă. Ce vă pasă? În plus, este ceva trecător. Acea persoană nesuferită din fața dumneavoastră nu are de unde să știe, dar acest tremur marchează trezirea adevăratului dumneavoastră sine.

Pentru prima dată, vă lăsați reacțiile să treacă pe lângă dumneavoastră, în loc să le permiteți să vă ia cu ele. Cum stați acolo, momentan separați de sinele dumneavoastră obișnuit, străduindu-vă să vă păstrați vigilența lăuntrică de vreme ce ați deprins-o, puteți vedea că fluxul reacțiilor inconștiente până acum are propria poveste de viață; o poveste cutremurătoare pe care până acum ați îmbrățișat-o ca fiind propria dumneavoastră poveste. Dar acum începeți să o vedeți în întregime. Frica nu vă aparține. Aici se află explicația.

Nu v-a fost niciodată frică de altcineva. Singurele de care v-ați temut vreodată sunt *gândurile dumneavoastră* despre acea persoană.

Da, ați simțit teama, dar nu a fost a dumneavoastră și nu a fost îndreptată către cineva mai puternic decât dumneavoastră. Teama pe care ați simțit-o era legată de ceea ce *credeați* că el sau ea gândea despre dumneavoastră. Uimitor, nu-i așa? V-ați temut de propriile gânduri! Înțelegerea acestei situații înseamnă și sfârșitul ei. Acum vă puteți elibera de acest sine imaginat pentru că nimeni nu dorește să mențină o stare de teroare.

O cale sigură de a trece la un nivel superior de existență

După cum vom înțelege în cele din urmă, aproape toate tipurile de sentimente de nefericire sunt rezultatul confundării unei părți cu întregul. Acest lucru înseamnă că atunci când nu cuprindem întreaga imagine, este posibil să acționăm într-un mod autodistructiv. Un exemplu ar fi acela al sentimentului de slăbiciune care apare atunci când afli prea târziu, după ce ai avut o problemă, că lucrurile nu sunt așa cum erai convins că sunt. Însă, în realitate, tu ești cel care a judecat sau a înțeles greșit o persoană sau un eveniment; și acum, că poți vedea întreaga situație, nu există absolut nici un motiv să fii furios sau supărat, neliniștit sau temător. De câte ori n-am regretat vreo faptă nesăbuită când am descoperit întreaga realitate? Iată ce este de făcut: strângeți toate datele. Vă asigur că totul poate fi explicat. Nimic din ceea ce vi se întâmplă dumneavoastră sau prin intermediul dumneavoastră nu trebuie să scape înțelegerii. Puteți să vă luminați în loc să vă înspăimântați singuri. Aveți de ales. Descoperirea faptului că puteți întotdeauna alege un lucru favorabil dumneavoastră este de-a dreptul emoționantă.

Nu trebuie să vă acceptați nivelul actual de existență. Nivelul de existență este cel care stabilește dacă „navighezi“ prin această viață ori te „scufunzi“ în ea. În prezent, ar putea să vi se pară că sunt clipe în care nu prea aveți de ales în viață. Vreau să știți că aceasta este o minciună. Acest sentiment trecător de captivitate face parte din

nivelul dumneavoastră actual de existență, în cadrul căruia simțiți într-adevăr că opțiunile vă sunt limitate. Din nou, vreau să știți că acest lucru este pur și simplu neadevărat. Întotdeauna puteți alege.

Problema este că majoritatea oamenilor insistă asupra *propriilor opțiuni*. Trebuie să înțelegeți acest lucru. Nivelul dumneavoastră actual de existență a fost determinat de alegerile pe care le-ați făcut *deja*. De ce să ne întoarcem la aceeași paletă de opțiuni? Bănuiți deja că acestea nu vă vor aduce cu adevărat fericirea. Mergeți mai departe și confirmați-vă suspiciunea. Nu vi se va întâmpla nimic rău. De fapt, doar ceva bun se poate întâmpla o dată ce încetați să vă mai cramponați de idei inutile. Ați putea spune că noua dumneavoastră alegere este să nu mai alegeți pentru dumneavoastră *de la* dumneavoastră. Iată ceva care să vă ajute să vedeți înțelepciunea acestei alegeri noi și superioare.

Dacă hotărârile dumneavoastră de până acum v-au făcut să simțiți insatisfacție și frustrare, trebuie să încetați să dați vina pe alegerile făcute și trebuie să vedeți că *problema este a celui care alege – dumneavoastră!* Dumneavoastră și ceea ce vi se întâmplă zi de zi sunteți reflectări ale propriului nivel de viață. Suntem greșit tentați să credem că viața ne face să fim așa cum suntem. Adevărul este că felul nostru de a fi, nivelul nostru de existență, este cel care determină configurația vieții noastre! De aceea nimic nu se poate schimba cu adevărat pentru noi până când nu înțelegem că nefericirea noastră nu este legată de eveniment; nivelul este cel care contează. Să privim mai în profunzime.

Credem că suntem puși în anumite situații și că acestea sunt bune sau rele, plăcute sau chinuitoare. Cu alte cuvinte, sentimentele noastre sunt reflectări ale ceea ce ni se întâmplă clipă de clipă. De aceea, atâta timp cât acționăm de la nivelul nostru actual de existență, primul impuls de câte ori ne simțim nefericiți este să încercăm mereu să schimbăm situația pe care o considerăm vinovată pentru ceea ce simțim. Există convingerea că schimbarea mediului cauzator de nefericire va pune capăt nefericirii noastre. Această abordare nu a funcționat și nu va funcționa vreodată cu adevărat, deoarece *situația*

neplăcută sau nefericită nu a fost reprezentată de eveniment, ci de reacția dumneavoastră față de acesta.

Ce înseamnă această nouă informație pentru dumneavoastră? Totul! Înseamnă:

1

Vă puteți elibera de sentimentele de nemulțumire vizavi de slujba pe care o aveți, deoarece nu activitățile dumneavoastră, ci modul în care gândiți reprezintă rutina chinuitoare.

2

Puteți renunța să mai încercați să schimbați alți oameni, deoarece dumneavoastră sunteți ceea ce vă deranjează la ei.

3

Vă puteți elibera de teama de schimbări neprevăzute sau provocări deoarece singurul lucru cu care trebuie să vă confruntați vreodată sunteți chiar dumneavoastră.

Cel mai bine, vă puteți elibera de obligația imposibilă, prin care singur vă pedepsiți într-un mod incredibil, de a gândi că sunteți vinovat de ceea ce se întâmplă în lume. Singura lume pentru care sunteți responsabil este lumea dumneavoastră interioară; lumea gândurilor și sentimentelor, impulsurilor și dorințelor. Nivelul dumneavoastră de existență este determinat de cât de clar puteți vedea în această lume interioară. Acest nou tip de introspecție este sinonim cu siguranța și stă până la urmă la baza tuturor succeselor personale, pentru că atunci când știți unde nu trebuie să călcați, trecerea prin viață este lipsită de pericole și plină de fericire.

Nu v-ați duce în bucătăria vecinului pentru a *vă* repara chiuveta. De ce să încercați să schimbați lumea exterioară când aceasta nu este decât o reflectare a vieții dumneavoastră interioare? Nu încercați să schimbați lumea exterioară. Schimbați-vă propriile atitudini și puncte de vedere. Atunci când vă schimbați, schimbați lumea în măsura în care aceasta vă privește pe dumneavoastră, întrucât sunteți propria

dumneavoastră lume. Iată o cale simplă de a exprima toate acestea: *Interiorul determină exteriorul*.

Acest lucru nu este atât de greu de înțeles cum poate părea la început. Să luăm un exemplu. Dacă o persoană care compune o scrisoare scrie greșit un cuvânt, eroarea ia naștere în mintea sa și abia după aceea pe hârtie. Nu poate corecta eroarea de pe hârtie până când nu a corectat-o mai întâi pe cea din propria minte. Dacă nu își limpezește mintea, eroarea se va repeta pe hârtie la nesfârșit. Fără îndoială că veți vedea aici o paralelă cu problemele omenești. Oamenii încearcă să corecteze greșelile din exterior în loc să-și corecteze modul de gândire, care îi deruteză fiindcă, fără să-și dea seama, sunt conectați tot timpul la o mașină de făcut greșeli. De aceea este atât de important să înțelegem această lecție. Nemulțumirea dumneavoastră față de viață este legată de capacitatea de înțelegere – nivelul dumneavoastră de existență – și nu de ceea ce v-a adus această înțelegere. A încerca să vă schimbați viața fără a vă schimba mai întâi nivelul de existență este ca și cum ați încerca să vă convingeți singur că un carusel are și o destinație. Dacă vă simțiți obosit de atâta mers în cerc, amintiți-vă că puteți coborî oricând doriți.

Principii adevărate precum acestea se găsesc aici pentru a vă sprijini să faceți această alegere superioară, ajutându-vă să vă măriți capacitatea de a înțelege propriul sine. Această înțelegere elevată, la rândul său, duce la trecerea la un nivel superior de existență. Pe măsură ce acesta avansează, veți vedea că v-ați îmbunătățit fără efort și modul de a reacționa față de orice eveniment. Apoi întreaga lume își încetinește ritmul pentru dumneavoastră, fiindcă acum înțelegeți că nu această viață vă amețea, ci propria dumneavoastră gândire.

Mergeți mai departe și eliberați-vă

Orice ființă umană care face eforturi să se mențină pe linia de plutire este o persoană gata să se prăbușească. Încercarea de a te menține pe linia de plutire este un mod îngrozitor de a trece prin

viață. Sarcina noastră este de a demonstra acest lucru nouă înșine. Temerile de prăbușire nu pot fi niciodată înăbușite prin adăugarea de noi părți sinelui, precum succesul sau speranțele de succes. Abordând astfel viața, vă uzați mai repede, deoarece acum aveți și mai multe elemente pe care considerați că trebuie să le controlați pentru ca viața să nu vi se destrame. Priviți cu atenție următoarea analiză superioară a sinelui. Aceasta dezvăluie rațiunea ce stă la baza dorinței de a vă elibera.

Tot ceea ce trebuie să controlați, vă controlează. Problema autocontrolului este că face parte dintr-un război ce se duce în interiorul dumneavoastră. Nimeni nu iese niciodată învingător dintr-un război! Haideți să privim încă o dată la aceeași idee, dar dintr-o perspectivă puțin diferită. Ori de câte ori apare o situație incertă, mintea lucrează cu febrilitate pentru a o rezolva ca să redobândească sentimentul că deține controlul. Totuși, cu cât mai febril lucrează mintea, cu atât vă pierdeți și mai mult controlul! Puteți observa acest lucru și singuri. Teama oricărei persoane de a-și pierde controlul este un semn că acest control a fost deja pierdut: un accident pe cale să se întâmple. Mai există și alte aspecte, iar noi trebuie să privim fenomenul în ansamblu dacă intenționăm să ne ridicăm vreodată deasupra nivelului de viață din prezent, până la adevărata certitudine de sine.

Ori de câte ori ne gândim la noi înșine, există o imagine care apare foarte rar în filmul nostru mental – aceea a unei persoane gata să se prăbușească. Dar repet, puțini dintre noi ne vedem vreodată într-o lumină autocompromițătoare. Ne simțim în siguranță în teatrul slab luminat al propriului cerc de autoportrete și ne întoarcem adeseori la el – în special atunci când lumina dură a realității începe să pătrundă înăuntru și să ne arate că s-ar putea să nu fim o entitate atât de unitară cum ne-ar plăcea să credem. De aceea avem nevoie de Adevăr în viețile noastre. Adevărul este cel care ne permite să vedem realitatea fără să fim înspăimântați de ceea ce vedem. O parte din acțiunea salvatoare a Adevărului este să ne dezvăluie faptul că facem parte din ceea ce vedem. Văzută de pe această poziție unică de avantaj pe care ne plasăm în sinea noastră, lumina realității nu mai este atât de aspră, ci devine familiară. Cu cât putem lăsa mai multă lumină de acest fel în propriul cerc al sinelui cu toate cele 1.001 de autoportrete ale sale, cu

atât devine mai ușor să ne eliberăm. De ce? Pentru că nu pierdem nimic, cu excepția acelor lucruri care ne-au ținut în întuneric.

Dacă suntem cinstiți, ne dăm seama că viețile noastre par să se micșoreze pe măsură ce îmbătrânim. Avem mai puțini prieteni, mai puține activități; ne asumăm din ce în ce mai puține riscuri. Dar de ce? De ce să se diminueze odată cu vârsta posibilitățile unei persoane de a avea trăiri noi și stimulatoare? De ce, din moment ce continuăm să ne dezvoltăm și să creștem așa cum ar trebui, să nu căutăm provocări personale din ce în ce mai mari în loc să le evităm? Este posibil ca această viață a noastră care se restrânge încet să fie rezultatul unui impuls al nostru inconștient de a evita orice situație sau relație ce ar putea fi proverbiala picătură care umple paharul imaginii noastre despre noi înșine?

„Văd logica a ceea ce spuneți, dar așa cum ați zis, nu cred că se aplică la mine."

„Vreți să vedeți dacă vi se aplică?"

„Bineînțeles."

„Bine. Vă enervați vreodată sau deveniți neliniștit?"

„Da, dar ce are asta de-a face cu prăbușirea?"

„Să vedem. Ce vă enervează sau vă neliniștește?"

„Situațiile în care lucrurile nu merg așa cum aș vrea eu."

„Cu alte cuvinte, v-ați imaginat cum ar trebui să fie lucrurile, iar când viața nu vă confirmă aceste închipuiri, căpătați o atitudine negativă într-un fel sau altul."

„Da, cam așa ceva. La ce vreți să ajungeți?"

„Haideți să ne gândim împreună la asta. Ați spus că atunci când viața nu vă confirmă imaginile de sine, speranțele legate de siguranța viitorului, sentimentele de afecțiune în relații etc., apare un fel de stres sau nefericire pe măsură ce aceste imagini construite de dumneavoastră încep să se prăbușească?"

„Vă rog, continuați.“

„Aceasta ne arată că, în cadrul modului dumneavoastră prezent de gândire, considerați că fericirea dumneavoastră viitoare depinde de fapt de aceste imagini. De aceea, când aceste imagini încep să se năruiască, *același lucru vi se întâmplă și dumneavoastră!*“

„Da, dar de ce mă enervez sau devin neliniștit?“

„Deoarece aceste emoții istovitoare sunt parte a unui sistem subtil de autosubterfugiu care realizează două lucruri întunecate deodată. Întreține problema și, în același timp, ascunde adevărata soluție.“

„Care este problema?“

„În principal, este o lipsă a înțelegerii asupra Adevăratei dumneavoastră Naturi. Sunteți pe cale să descoperiți că nu sunteți cine credeți că sunteți. Nu sunteți nici una dintre imaginile pe care probabil că le aveți despre dumneavoastră, indiferent cât de atrăgătoare sau respingătoare sunt acestea.“

„Și care este adevărata soluție?“

„Mergeți mai departe și lăsați-vă să vă prăbușiți!“

„Poftim? Asta necesită niște explicații!“

„Și chiar există o explicație dacă doriți *să treceți prin această experiență*; dar pentru moment, iată rațiunea ce stă la baza acestui răspuns neașteptat. *Nu dumneavoastră sunteți cel care se va prăbuși*. Adevăratul dumneavoastră sine nu se poate prăbuși niciodată. Ceea ce se va nărui este casa bântuită a imaginilor automăgulitoare și doritoare de siguranță pe care le-ați identificat în mod greșit ca fiind soluția la viața dumneavoastră nesigură. Aceste imagini nu sunt soluția nesiguranței dumneavoastră. *Ele sunt sursa acesteia*.“

Secretul fericirii fără efort

Ați observat vreodată cât de nefericiți deveniți din cauza faptului că nu sunteți fericit? Dacă nu este examinat îndeaproape, acest comportament pare a avea sens. Dar o privire mai atentă va dezvălui că a fi nefericit din cauza faptului că ești nefericit este ca și cum ai arunca gaz pe foc pentru a-l stinge. Obții mult foc și fum – chiar și o ciudată emoție – dar în final nu rămâi decât cu cenușa. De aceea trebuie să înțelegeți următorul fapt surprinzător.

Poți să-ți determini propria nefericire, dar nu și propria fericire.

N-ar trebui să vă surprindă chiar atât de mult. Chiar și acum descoperim că am fost conspiratori inconștienți în propriile noastre vieți nefericite. Chiar dacă nu ni s-ar atrage atenția, mulți dintre noi pot admite că uneori ne provocăm singuri nefericirea. Dar nu există nici un aspect pozitiv în a te simți prost. Nu există niciodată o justificare pentru tolerarea nefericirii autoprovocate, întrucât ceea ce este autoindus poate fi și diminuat prin forțe proprii și, în cele din urmă, eliminat dacă suntem dispuși să înțelegem cauzele de bază. De aceea, dacă vom dori vreodată să întâlnim fericirea *autentică,* trebuie să cercetăm de ce este imposibil să ne *facem* pe noi înșine fericiți.

Dincolo de droguri și alcool care, în mod evident, nu reprezintă calea spre fericire, ori de câte ori vrei să vă faceți pe dumneavoastră înșivă fericit, trebuie să depuneți un efort de o anumită natură. Efortul implică aplicarea forței într-o direcție anume. Vom vedea că aceasta este o abordare potrivită și necesară în urmărirea planurilor preconcepute pentru proiecte de construcții, chestiuni legate de afaceri sau gătit, de exemplu. Puteți de asemenea să faceți un efort pentru a imagina sau vizualiza noi forme și idei care să vă ajute în procesul de creație. Dar când este vorba să fiți fericit, *orice efort* este greșit. Să vedem dacă este adevărat. Dacă da, atunci suntem pe cale să facem o descoperire chiar mai importantă: Adevărata fericire nu necesită eforturi. Haideți să aflăm mai multe despre această nouă posibilitate.

După cum am arătat, acolo unde efortul este implicat, există întotdeauna, fie că știm sau nu, un plan. Prin definiție, toate planurile

sunt menite să construiască ceva; în acest caz, planurile dumneavoastră trebuie să clădească fericire. Cu acest plan preconceput, această imagine a fericirii fixată cu tărie în minte, întâmpinați fiecare eveniment al vieții căutând imaginea concepută de dumneavoastră în loc să trăiți ceea ce vă oferă viața. Acest proces de comparație dureros și generator de stres continuă fără să știți și distruge orice atinge. Viața devine o serie de dezamăgiri în loc de o serie de aventuri fericite. Vă rog să meditați la următorul aspect. N-ați putea niciodată să fiți nefericit de ce vă oferă viața dacă nu v-ați fi fixat deja în minte ceea ce căutați.

Am nădejdea că putem învăța din aceasta că ideile noastre despre fericire sunt de cele mai multe ori chiar rădăcina nefericirii noastre. Ideea este că fericirea nu poate fi determinată. Nu rezultă din ceva anume. Fericirea vine la cei care înțeleg că n-o poți căuta mai mult decât cauți aerul pe care-l respiri. Este o parte a vieții care se descoperă trăind. Emoția anticipării nu este fericire, cum nici mirosul de pâine proaspăt coaptă nu hrănește un trup înfometat. Toată goana după fericire se bazează pe falsa premisă că putem deveni stăpânii fericirii. Nu este adevărat. Fericirea este expresia naturală a vieții lipsite de stres, la fel cum lumina soarelui încălzește în mod natural pământul după ce dispar norii întunecați.

Zece pași de urmat către o viață cu adevărat nouă

Diferența între a deține cu adevărat autocontrolul și a părea doar că îl deținești este la fel ca diferența dintre a pluti ușor la vale și a fi măturat de valurile neîncrederii de sine. Idei Superioare precum cele enumerate în continuare conduc la o viață cu adevărat nouă. Însușiți-vi-le pe deplin.

1. *Studiați situația implicându-vă în ea.*
2. *Deținești controlul, nu intrați în conflict.*
3. *Conștientizați nevoia de autocorecție.*

4. *Fiți conștient, nu dezechilibrat.*
5. *Înfruntați bluful pe care frica vi-l pune în față.*
6. *Înțelegeți că reacțiile dumneavoastră nu reprezintă realitatea.*
7. *Luminați-vă, nu vă induceți singur o stare de teamă.*
8. *Nu vă pierdeți căutându-vă pe dumneavoastră înșivă, fiți dumneavoastră înșivă.*
9. *Salvarea de sine fără autorevelație înseamnă autoamăgire.*
10. *Fericirea înseamnă eliberarea de propriile idei despre fericire.*

CAPITOLUL 2

Adevărata dumneavoastră Natură aparține sferelor înalte

Nu este nimic rău în a fi un om de succes. De fapt, scopul vieții dumneavoastră este acela de a învinge. Dar ce-ar fi dacă, urmărind această victorie, ați fi atras întâmplător într-un joc forțat din care, fără să știți, ar fi imposibil să ieșiți învingător, indiferent cât de bine ați juca sau cu câtă religiozitate ați urma regulile? Un joc în care, în loc să găsiți libertatea de a alerga după plac, ați descoperi că vă mișcați din ce în ce mai mecanic de la o zi la alta – și fiecare din aceste zile v-ar lăsa mai degrabă o senzație de frustrare decât de împlinire, deoarece ați juca sub o presiune din ce în ce mai mare de a câștiga!

Și, ca și cum această stare nefericită nu ar fi suficientă, ori de câte ori v-ați uita în jurul dumneavoastră ca să vedeți ce fac ceilalți jucători, ar fi evident că și ei sunt la fel de dezamăgiți de joc ca și dumneavoastră. Nimeni nu ar câștiga de fapt nimic!

Apoi, într-o zi, spre marea dumneavoastră surprindere, descoperiți că, împreună cu toți ceilalți de pe teren, ați fost păcălit să intrați într-un joc nebunesc în care regulile după care fuseserăți învățați să jucați vă permiteau să marcați, dar nu vă lăsau să vă opriți vreodată

din alergare! Puteați să concurați, dar nu să obțineți vreodată o victorie semnificativă și de durată.

Această metaforă ne permite să aruncăm o privire fermă spre propria noastră viață. Și tocmai pentru că este o imagine în care nu există compromisuri, nu numai că ne spune de ce zilele noastre pot părea atât de inutile, dar face aluzie și la o soluție de negândit anterior pentru trista noastră situație. Poate că, la urma urmelor, există o modalitate de a câștiga!

Pentru prima dată începem să înțelegem de ce, în ciuda tuturor eforturilor noastre de a ajunge în vârf, pierdem atât de des în propriile relații și treburi de zi cu zi. Când aceste înfrângeri se adună, viața pare mai mult o pedeapsă decât o plăcere. Vrem să renunțăm și să lăsăm totul. Dar nu putem. Regulile pe care le-am învățat și după care jucăm nu includ și nici măcar nu recunosc posibilitatea vieții în afara terenului. Ne simțim blocați. Și astfel, puțin câte puțin, precum scăderea lentă, dar continuă a temperaturii, care te îngheață fără să știi, se întâmplă pur și simplu să renunțăm. Nu ne mai pasă de lucrurile durabile care fac viața bună și nobilă și începem să ne dorim acele scurte momente care fac viața în teren să pară tolerabilă.

Ascultați. *Nu renunțați*. Nu sunteți nevoit. Puteți învinge într-un mod cu totul nou. Cum? Pur și simplu eliberați-vă!

Eliberați-vă de toate regulile stricte, familiare, dar inutile care spun că viața nu ar avea sens dacă nu s-ar învârti în jurul unei situații conflictuale. Încetați să vă mai raportați la propria speranță ce apare atât de frecvent, dar nu vă ajută cu nimic, că viața va deveni mai bună cu cât jucați mai mult. Acest lucru nu se va întâmpla – cu excepția cazului în care credem că a te simți extenuat este totuna cu a fi exaltat. De aceea trebuie să începem *să vedem* faptele.

Da, eliberați-vă. Îndepărtați-vă. Nimic nu vă poate opri. Credeți-mă, aceasta este prima dumneavoastră acțiune cu sorți de izbândă dintr-o lungă serie. Nu trebuie să vă preocupe direcția în care să apucați. Nu contează câtuși de puțin. De ce? Pentru că îndepărtarea de ceea ce este fals reprezintă același lucru cu apropierea de ceea ce este adevărat. Poate să nu pară așa la început, dar pentru prima dată în viață Regulile Vieții vor lucra *pentru* dumneavoastră. Iată cum

funcționează: eliberarea de ceea ce vă trage în jos este modul dumneavoastră de a vă sprijini ascensiunea. Pentru că, vedeți, Adevărata dumneavoastră Natură aparține sferelor înalte. Și aceasta este noua dumneavoastră destinație. Dar nu *dumneavoastră* o alegeți. Nu. Vă lăsați ridicați. Poate fi un sentiment ciudat, chiar înfricoșător la început, dar în timp îl veți recunoaște ca pe nevoia dumneavoastră naturală.

Învățați să cooperați cu adevăratele Reguli ale Vieții, cu Principiile Pline de Adevăr și lăsați-le să vă ridice. Aceasta este sarcina lor. De îndată ce nu mai alegem să pierdem, vom începe să câștigăm în viață fără efort. E atât de simplu. Henri Frederic Amiel (nota trad.: poet, critic și filozof elvețian, 1821-1881), scriitorul și filosoful mistic elvețian, a înțeles importanța faptului de a ne alinia la aceste Reguli Adevărate și a descris cum arată viețile noastre când nu o facem.

„Acela care se lasă purtat de curent, care nu se ghidează după principii înalte, care nu are idealuri, nici convingeri – un astfel de om este... un obiect mutat de colo-colo, în loc să fie o ființă vie și mobilă – un ecou, nu o voce. Omul care nu are viață interioară este un sclav al celor ce-l înconjoară, așa cum barometrul este servitorul obedient al aerului."

Alegeți în favoarea adevăratului dumneavoastră sine

„Dar nu se poate să spuneți că ar trebui să mă îndepărtez de toate lucrurile pentru care am muncit întreaga viață, nu-i așa?"

„Nu, nu spun asta. Spun doar că trebuie să examinăm mai cu atenție ceea ce numim viața noastră."

„În ce scop?"

„Pentru a vedea dacă este cu adevărat a noastră. O dată ce stabilim ce este cu adevărat al nostru, atunci știm și ce să păstrăm și să protejăm, și ce să îndepărtăm."

„Înțeleg ideea aceasta, dar cum se aplică ea vieții mele?“

„Pentru o mai bună înțelegere, haideți să aruncăm rapid o privire la o poveste adevărată din natură. Cucul este foarte cunoscut pentru faptul că își depune ouăle în cuiburile altor păsări și le lasă acolo să fie clocite. Se ascunde și așteaptă până când pasărea căreia îi aparține cuibul zboară, lăsându-și ouăle nesupravegheate. Apoi se repede și își depune rapid oul, astfel încât pasărea nebănuitoare, întorcându-se la cuib, se așază grijulie să clocească ceea ce crede că sunt propriile ouă. În general, se întâmplă că puiul de cuc iese primul și-i împinge din cuib pe puii ieșiți mai târziu din ouă și mai slabi. În felul acesta, nedându-și seama de schimbul produs, „părinții adoptivi“ își risipesc energiile hrănind și asumându-și responsabilități pentru ceva ce nu le aparține.“

„Îmi place povestea, dar nu sunt sigur că înțeleg ce vreți să-mi spuneți.“

„Și noi am fost păcăliți să ne îngrijim de o viață care nu este de fapt a noastră, adoptând în mod inconștient un fel de sine-surogat. Întotdeauna avid de senzații, indiferent de ce fel, acestui eu nu îi pasă deloc de noi, ci numai de ceea ce îi putem aduce. Acest întunecat eu interior ne-a convins că noi avem nevoie doar de ceea ce își dorește el. De-a lungul anilor a înlocuit, una câte una, înclinațiile noastre naturale de a căuta plenitudinea de sine cu propriile lui imbolduri nefirești de autostimulare și autoconservare.“

„Deci acesta este motivul pentru care spuneți dumneavoastră că ar trebui să merg mai departe și să mă îndepărtez de viața mea – s-ar putea nici măcar să nu fie a mea! Ca să fiu sincer, au existat mai multe momente când îmi amintesc că mă simțeam de parcă viața mea nu-mi aparținea. Înțelegeți?“

„Da, cu toții am avut într-un moment sau altul acel tip de sentimente inexplicabile. Dar întrucât în acel moment nu aveam cum să înțelegem importanța scurtelor apariții ale acestor sentimente, am învățat să le ignorăm până când se estompau. Ei bine, scopul Principiilor Adevărate, precum cele pe care le cercetăm în această carte, este de a redeștepta Sentimentele Superioare deloc uitate care pun la

îndoială sinele nostru prezent. Primiți cu bucurie vagile semne de viață pe care le dau chiar dacă aceasta înseamnă să simțiți o tulburare interioară temporară. Aceste sentimente intuitive provin dintr-o zonă a Naturii dumneavoastră Adevărate care dorește să nu mai întreprindeți acțiuni autodistructive și să începeți să deprindeți cunoștințe care să aducă beneficii sinelui dumneavoastră adevărat."

Lăsați următoarele Indicații Superioare să vă ajute să alegeți în favoarea Sinelui dumneavoastră Adevărat.

1

Oricare ar fi lucrul pe care suntem mânați să-l câștigăm, niciodată nu ne poate conduce spre o victorie adevărată, întrucât oricine este împins să întreprindă ceva, este mânat de la spate de forțe din afara lui. Aceasta este definiția unui sclav, nu a unui cuceritor.

2

Dezvăluindu-vă pe dumneavoastră înșivă, înseamnă să alegeți în favoarea Sinelui dumneavoastră Adevărat.

3

Dacă fericirea personală este măsura succesului unui individ, atunci orice cauzează durere acelei persoane nu poate fi parte a succesului.

4

A suferi acum ca să fiți fericit în viitor are la fel de mult sens cu a vă arunca peste bord ca mai târziu să vă simțiți ușurat că ați fost salvat.

5

Orice dorință care a devenit dependență nu poate fi niciodată o sursă de reală plăcere, întrucât orice sunteți constrâns să vă doriți vă face sclavul chiar al acelui impuls. Este foarte puțină plăcere în a fi mânat de la spate prin viață.

6

Învățați să ascultați orice sentimente care pun sub semnul întrebării necesitatea ca dumneavoastră să suferiți.

7

A cere să înțelegeți mai multe despre o situație dureroasă este același lucru cu a întreba cum puteți scapa de ea.

8

Îndepărtarea de problemele pe care nu le doriți în viață devine mai ușoară de fiecare dată când devine clar pentru dumneavoastră cine nu trebuie să fiți.

9

Nu puteți fi dirijat să luați o decizie care să vă fie potrivnică fără să fiți mai întâi amăgit să credeți că orice vă lovește, vă și ajută.

10

Adevărata siguranță de sine este absența falsei îndoieli de sine.

Nu sunteți cine credeți că sunteți

În timpul unui curs pe care-l țineam despre „Eliberarea de îndoiala de sine“, Pat S. a dorit să știe de ce evenimente neprevăzute sau chiar amenințarea unui eveniment neprevăzut o fac să se simtă atât de neliniștită. În continuare sunt întrebările și răspunsurile-cheie din discuția noastră:

Î: De ce sunt așa de lesne tulburată de neprevăzut?

R: Dacă sunteți cu adevărat interesată de această întrebare, putem s-o examinăm. Răspunsul v-ar putea surprinde.

Î: Da, vreau cu adevărat să știu de ce schimbările din viața mea, de la lucru sau de acasă, mă neliniștesc atât de mult.

R: Bine. Atunci să începem prin clarificarea greșelii mentale inițiale care se află la originea problemei dumneavoastră. *Nu dumneavoastră sunteți cu adevărat cea care* se simte nesigură când situațiile se schimbă fără avertizare.

Î: Dacă nu sunt eu, atunci cine este?

R: Cine *credeți* dumneavoastră că sunteți. Aceea se simte amenințată, dar nu trebuie să continuați să vă fie teamă. Începând chiar de acum, cu puțină autoinvestigație plină de răbdare și cu ajutorul a câtorva adevăruri superioare, veți descoperi că nu sunteți cine credeți că sunteți. Aceasta este una dintre descoperirile cele mai interesante și mai eliberatoare pe care le puteți face despre dumneavoastră înșivă.

Abordând viața de la nivelul nostru prezent de existență, suntem aproape întotdeauna neliniștiți în legătură cu ceea ce se întâmplă în jurul nostru. De ce? Deoarece încă trăim cu noțiunea greșită că identitatea noastră este într-un fel afectată sau determinată de *ceea ce ni se întâmplă*. Este ca și cum ați crede că, deoarece ați făcut un accident minor, ești un automobil. Evident, nu vă identificați cu mașina dumneavoastră. Și totuși, lăsând la o parte ușoara urmă de umor pe care confuzia noastră interioară este capabilă să o provoace, nu este nimic distractiv în a gândi că sunteți pe cale să vă pierdeți dacă vă părăsește cineva. Întrebați pe oricine a trecut vreodată prin coșmarul de a-și vedea persoana iubită plecând. *Tocmai de aceea* vom lăsa în urmă, o dată pentru totdeauna, natura aceasta temătoare a noastră. Punându-ne pe noi înșine în grija Adevăratei Înțelepciuni, învățăm să ne eliberăm de tot ceea ce este posibil să ne fi înspăimântat până acum. Așa este. Vânturile acestei lumi pot sufla cald sau rece, încet sau asemenea unui uragan, nu va conta pentru dumneavoastră. V-ați descoperit pe dumneavoastră înșivă. Să continuăm să învățăm.

Există o singură explicație posibilă pentru felul în care cine sunteți cu *adevărat* poate fi vreodată derutat sau îndurerat de ceea ce vi se întâmplă. Mai simplu spus, suferiți de un caz de *identitate eronată*. Această criză de identitate este născută din credința că eul dumneavoastră esențial, cel care sunteți dumneavoastră, este într-un fel legat de *evenimentele* din viața dumneavoastră. Acest mod de gândire tinde să vă

facă să vă fie teamă de aproape orice schimbare în viață. Crezând că viața dumneavoastră este determinată de evenimente, vă temeți să nu vă pierdeți controlul dacă nu mai controlați evenimentele. Căutându-vă pe dumneavoastră în afara dumneavoastră – indiferent dacă prin intermediul carierei, al hobby-urilor sau în felul cum vă percep ceilalți, membri ai familiei sau străini – este ca și cum ați încerca să vă găsiți imaginea reflectată în pârâul de munte ce se prăvălește la vale. S-ar putea să vă vedeți imaginea timp de o secundă, pentru ca apoi să dispară. Și apoi trebuie să priviți din nou... și din nou... și din nou. Viața din perspectiva acestui tip nefericit de identitate eronată vă face să fiți în permanență extrem de irascibil și în căutarea fără speranță a propriei persoane; o căutare care nu se sfârșește niciodată deoarece, așa cum pârâul de munte curge mereu la vale, la fel adevărata natură a vieții este o schimbare constantă.

Țineți minte următoarea idee folositoare și încercați să rețineți înțelepciunea pe care o conține: *Vi se pot întâmpla evenimente, dar dumneavoastră nu sunteți evenimentul*. La fel cum norii nu sunt cerul, nu sunteți ceea ce trece peste ființa dumneavoastră. Nu sunteți cine credeți că sunteți.

Așa cum am descoperit, faptul de a crede că sunteți evenimentul, că vă identificați cu el, dă naștere unei anumite identități greșite, anxioase și nesigure. Această identitate eronată este numită *falsul sine* și îmbracă multe forme. Vom afla totul despre el și, în același timp, cum să ne eliberăm de el. Dacă veți avea curajul să vă eliberați de cine credeți că sunteți, vă veți simți de parcă ați avea aripi. Această natură inferioară, falsă a trăit netulburată o foarte lungă perioadă de timp. Astăzi, chiar acum, este începutul sfârșitului ei și adevăratul început a ceea ce sunteți cu adevărat.

Un caz de identitate eronată

Odată un om s-a trezit că se afla într-o cameră pe care nu o recunoștea. De nimic nu era sigur, cu excepția unui sentiment inexplicabil de amețeală. Peste tot împrejurul lui erau oglinzi, dulapuri și mese cu

tăvițe cu farduri de diferite culori. Locul îi părea cunoscut, dar ce căuta el acolo? Anxietatea începea să se strecoare încet, pe măsură ce se chinuia să-și amintească. Dar ce să-și amintească? Aceasta era evident garderoba unui teatru mare, dar care era rolul lui? De câte ori se uita în oglindă, simțea o durere ascuțită deoarece nu era tocmai sigur cine se uita la el din oglindă. Deodată se simți singur.

Neștiind ce altceva să facă, merse și deschise unul dintre dulapuri. Înăuntru găsi o uniformă frumos decorată, călcată, bine apretată care, evident, aparținea unui general foarte important. I-a plăcut senzația de putere pe care o lăsa. Poate că era costumul lui. Se îmbrăcă repede cu el și luă poziția de drepți în fața uneia dintre oglinzile mari ale garderobei. Inima i se strânse. Era într-adevăr o ținută îndrăzneață... dar nu era a lui. Deși n-ar fi vrut, totuși se dezbrăcă de uniformă. Încercă un alt dulap. Acesta avea înăuntru un costum viu colorat de la circ. Fără să piardă nici o clipă și-l trase pe el. Degeaba. În afara faptului că nu i se potrivea, îl făcea să pară și să se simtă un clovn. Disperarea lui creștea. Încercă un alt dulap.

De data aceasta era costumul unui politician. În următorul era costumul unui vagabond. Rând pe rând, deschise aproape toate dulapurile. Foarte puține costume îi veneau bine și, dacă îi veneau, ceva părea în neregulă. Ajunse la ultimul dulap. Oare să-l deschidă? Inima îi bătea cu putere. Pe când se întindea să apuce mânerul, simți că începe să i se învârtă capul în spirale strânse care-l trăgeau înăuntru. Se luptă să reziste. La urma urmelor, acesta trebuie să fie dulapul cu costumul lui. Era singurul rămas. Când se deschise ușa, i se tăie respirația. Dulapul era gol. Era prea mult pentru el. Se lăsă la podea.

Când se trezi, era o zumzăială de oameni îngrijorați peste tot în jurul lui. Pe frunte avea o bucată de pânză rece, care îi dădea un sentiment plăcut. Cineva îl întreba dacă se simte bine. Îl durea puțin capul. Apoi, pentru o fracțiune de secundă, teroarea îl cuprinse amintindu-și cum căuta zadarnic prin dulapuri. La fel de repede, o senzație de calm profund veni și îndepărtă frica. Calmul rămase în continuare. Își aminti cine este. Își aminti totul. Mai devreme în acea seară, în timp ce-și făcea rondul înainte de deschiderea teatrului, căzuse în garderobă și se lovise la cap. Lovitura îl făcuse să uite temporar, în

mod dureros, că *el este proprietarul teatrului, și nu unul dintre personajele de pe scenă*.

Povestea ne învață că anxietatea, îndoiala de sine și o armată de alte stări interioare de deznădejde se năpustesc în lumina reflectoarelor și acaparează scena atunci când trăim fără cunoașterea Naturii noastre Adevărate și a Identității noastre Adevărate. De îndată ce înțelegerea superioară a sinelui nostru este restabilită, problemele dureroase care sunt cauzate de absența acesteia dispar fără efort. Temerile supărătoare referitoare la noi înșine sunt înlocuite cu stăpânirea de sine calmă.

Strania netrăire a sinelui fals

O persoană care nu-și cunoaște propria identitate nu realizează că de fapt nu o cunoaște. Aproape că nici nu bănuiește faptul că este derutat, înspăimântat și în căutarea propriei persoane deoarece și-a asumat în mod inconștient o falsă identitate.

Acest sine temporar și fals *pare* real deoarece este animat și antrenat de către reacțiile celui care se caută pe sine însuși. Faptul că această natură inferioară este acționată nu înseamnă că este vie. Și buldozerul se rostogolește, dar nu vede și nici nu înțelege de ce izbește lucrurile. Este o mașină. În multe privințe, la fel este și falsul sine.

Sinele fals este alimentat de reacții emoționale negative care, la rândul lor, sunt menținute de o gândire incorectă devenită obișnuință.

Deoarece aceste emoții și gânduri chinuitoare sunt doar mișcări mecanice ale naturii noastre inferioare, ele există în *timp*. Aceasta înseamnă că nu au de ales, ci pălesc odată cu evenimentele care le-au dat naștere. Pe măsură ce aceste sentimente negative își pierd treptat din forță, la fel se întâmplă și cu falsa viață a falsului sine pe care l-au animat odată.

Temându-se de propria moarte anunțată de estomparea reacțiilor temporare care i-au dat viață, falsul sine este prin urmare constrâns să-și înceapă din nou ciudatul său ciclu de „netrăire“. Începe să

râvnească și să caute probleme sau emoții noi, mai intense; și când nu poate găsi, creează ceea ce îi trebuie pentru a se menține în viață până când împrejurările vor deveni favorabile. De exemplu, sinelui fals îi place să-i provoace pe ceilalți pentru că n-are nici o importanță pentru el dacă dumneavoastră câștigați sau pierdeți. Suferința dumneavoastră îl ține în viață și, deci, tot ceea ce trebuie să facă pentru a câștiga este să vă mențină în luptă. De fapt, falsul sine este maestru în a face din țânțar armăsar, deoarece nimic nu-i place mai mult decât să o ia la vale pe căi întunecate și pline de obstacole. Contribuția noastră nefericită în acest coșmar recurent este că de bună voie mergem de-a lungul acestui drum întunecat, care ne duce către evenimente ce se repetă în mod exasperant și către finaluri nefericite. De ce? Deoarece ne-am asumat în mod greșit această falsă identitate care trăiește din necazuri și de a cărei dispariție ne temem că va însemna și sfârșitul nostru. Nimic nu este mai departe de adevăr.

Bineînțeles, adevărata problemă este că nivelul nostru actual de existență nu poate face diferența între o călătorie la castelul lui Dracula și una la Disneyland și astfel ne spune că nu avem încotro decât să cedăm în fața nevoilor falsului eu. Chiar și numai acest aspect vă oferă toate motivele din lume pentru a vă dedica zilele ridicării nivelului de existență. Dacă acest fapt nu vă convinge să vă puneți pe treabă, fie ca următoarea idee să vă inspire către noi acțiuni mai înalte. A crede că sfârșitul acestei tulburate naturi înseamnă sfârșitul a ceea ce sunteți cu adevărat este, așa cum atât de frumos a scris Vernon Howard, ca și când am crede că sfârșitul furtunii reprezintă sfârșitul cerului.

Cerul este veșnic. La fel și Adevărata dumneavoastră Natură.

Începeți să vedeți dincolo de jocul învinuirii

Sunteți de acord că nici un prieten adevărat nu ar dori vreodată să vă rănească? Și sunteți de acord și că, dacă ați avut într-adevăr un prieten de încredere despre care ați descoperit mai târziu că v-a mințit, n-ați mai avea încredere în el – cel puțin nu și a treia, a patra

sau a cincea oară? Știți vorba aceea: Dacă mă duci de nas o dată, să-ți fie rușine. Dacă mă duci de nas a doua oară, să-mi fie rușine. Pentru a servi studiilor noastre, dați-mi voie să mai adaug un rând la acest vechi proverb: Dacă mă duci de nas la nesfârșit, este evident că nu recunosc o idee prostească atunci când o aud! Aici e toată problema.

Suntem păcăliți aproape clipă de clipă de gândurile și sentimentele de rutină pe care *am încetat să le mai ascultăm*. Înțelegând acest fapt uimitor, ne putem explica și de ce ne trezim atât de des în acele situații dureroase când ultimele cuvinte spuse sună cam așa: „Cum oare am reușit să mă bag în așa ceva?“ Vă sună cunoscut? Ar trebui. Și deși răspunsul la această tristă întrebare ar trebui să vă salveze din viitoare încurcături similare, foarte rar se întâmplă acest lucru. Este foarte important să admitem față de noi înșine acest lucru. Adevărul este că noi continuăm să cădem în aceleași capcane. De ce?

La această întrebare există un răspuns autentic, care v-ar putea surprinde. Motivul pentru care încă nu suntem conștienți de Adevărata Salvare – și în general sfârșim prin a cădea din nou într-o mare încurcătură – este că, de fiecare dată când ne întrebăm cum de am reușit să ne blocăm din nou, de obicei ne întoarcem în punctul de unde am plecat și găsim un răspuns justificativ. Și astfel, ciclul fără ieșire se pornește din nou. Nu trebuie neapărat să fie așa. Cu o examinare mai atentă și cu ajutorul câtorva Idei Superioare, putem înțelege că nu aveam cum să ajungem la „răspunsul“ pe care l-am dat. De ce? Ascultați această nouă și reală explicație pentru faptul că părem să repetăm aceleași greșeli în viață: Dacă am fi știut *cu adevărat* răspunsul la problema noastră recurentă, nu am fi avut-o de la bun început!

„Știu că înainte m-am amăgit, dar acest fapt este de-a dreptul surprinzător. Dacă nu mi-am dat eu aceste răspunsuri amăgitoare, atunci de unde vin ele?“

„Toate răspunsurile stângace vin de la sinele fals.“

„Dar de ce? Vreau să spun, care este scopul lui? De ce înșelăciunea?“

„Vrea să-ți asumi poziția lui.“

„Și care este aceea?“

„Priviți cu atenție și veți înțelege că răspunsurile pe care vi le dați mereu la întrebarea de ce sunteți nefericit, sunt că o persoană sau ceva din afara dumneavoastră vă face să vă simțiți în acest fel."

„Și ce nu e în regulă cu acest răspuns?"

„Totul. Nu există nici un beneficiu în a arunca vina asupra altora sau asupra unei lumi nepăsătoare pentru condiția dumneavoastră nefericită în viață. Aceasta este soluția pe care falsul sine vrea să o acceptați deoarece știe că, dacă vă poate face să vedeți viața în felul său, atunci nu veți avea altă opțiune decât să vă petreceți restul zilelor luptându-vă cu viața. Aceasta este cucerirea lui. Mai întâi vă deviază de la cursul dumneavoastră, iar apoi vă face să dați vina pe vânturile potrivnice. Însăși existența lui depinde de puterea de a vă dezechilibra și a vă face să priviți în direcția greșită."

Începeți să vedeți dincolo de jocul învinuirii învățând să vă eliberați de toate răspunsurile familiare, dar prin care vă autoabandonați, în care falsul sine vrea să credeți. Stăpâniți-vă propria viață. Folosiți următoarele exerciții speciale pentru Autovindecarea Superioară.

Pentru adevărata stăpânire de sine, opriți-vă, priviți și ascultați

Dacă ar putea să scape nepedepsit, hoțul abia prins și-ar îndrepta nerăbdător degetul tremurând către un om ce aleargă pe stradă și ar exclama: „Iată adevăratul făptaș!" Este exact modul în care crimele interioare ale falsului sine trec nedescoperite. De aceea, dacă vrem să arestăm vreodată acest hoț interior al vieții adevărate, trebuie să învățăm să ne OPRIM, să PRIVIM și să ASCULTĂM. Acest exercițiu interior pentru adevărata stăpânire de sine va împiedica în mod garantat acțiunile și răspunsurile ascunse ale falsului sine.

Data viitoare când vă simțiți neliniștit, temător sau îngrijorat pentru o problemă cu care vă confruntați, înainte de a face altceva:

OPRIȚI-VĂ, PRIVIȚI și ASCULTAȚI. Amintiți-vă că falsul sine nu e niciodată departe când vă simțiți rău. Știe că din momentul în care a reușit să vă facă să alergați în direcția pe care a ales-o, inerția singură va face restul. De aceea trebuie să vă *OPRIȚI* mai întâi. Înfruntați strigătele interioare care încearcă să vă mâne de la spate. Nu le dați autoritate. Sunt doar zgomote; și nocive pe deasupra. Tratați-le ca atare.

Apoi *PRIVIȚI*. Asigurați-vă că priviți în direcția corectă. Este foarte important. *Priviți către ceea ce vă vorbește, și nu încotro vi se indică*. În felul acesta nu veți mai fi păcălit niciodată și trimis să alergați după cai verzi pe pereți. Deci priviți cu mare atenție. Dacă ceea ce priviți este un sentiment de neliniște sau nefericire, stabiliți cu calm, prin propria înțelegere, că nici o stare negativă nu este interesată să-și pună capăt singură. Asta vă va ajuta să faceți al treilea și ultimul pas.

Acum *ASCULTAȚI*. Dacă ați făcut corect primii doi pași, veți vedea curând cum falsul sine începe să-și piardă firea. Lăsați-l să se înfurie. *Este tot ce poate face*. Nu are nici o putere. Singura lui forță era că în trecut nu știați cât de neputincios este cu adevărat. Pur și simplu rămâneți acolo, atent și concentrat spre interior. Sarcina dumneavoastră s-a încheiat. În trecut poate ați fi lăsat aceste sentimente întunecate și înșelătoare să vă conducă, dar acum le ghiciți toate trucurile. În timp, răgetul lor se va stinge într-un suspin și apoi va dispărea complet.

Acum știți că pentru prima dată în viață ați câștigat o victorie adevărată pentru propria persoană. În sfârșit, ați depus ceva de adevărată valoare în cea mai importantă dintre toate băncile – banca propriei dumneavoastră înțelegeri. Și credeți-mă, acest cont plătește dobândă în cel mai Înalt mod.

Cât despre acea problemă personală supărătoare? Spre marea dumneavoastră ușurare, veți descoperi că nu era deloc adevărat ceea ce falsul sine încerca să vă facă să credeți. Problema care vă rămâne de rezolvat, presupunând că încă mai există după ce această natură mincinoasă și josnică a fost alungată, nici măcar nu mai seamănă cu gigantul înfricoșător care vă pândea mai înainte. Falsul sine poate arunca umbre terifiante, dar acum puteți proiecta Lumină Interioară. Nu există nici o competiție.

Eliberați-vă și înțelegeți Adevărata Salvare

Nu-i așa că este foarte logic? Dacă vrem să fim salvați de ceva, atunci ceea ce ne salvează nu poate face parte dintre lucrurile de la care ne salvează. Altfel spus, nu sări în spinarea tigrului ca să scapi de leu. Un iepure îngrozit care fuge de o vulpe doar își imaginează că va fi în siguranță când un coiot îi oferă ocrotire. Aceasta ne arată că orice încercare disperată de a scăpa de un necaz ne aduce de obicei mai multe în loc.

Deci ar trebui să ne fie clar în acest moment că adevărata salvare de problemele noastre nu ne poate veni decât de deasupra nivelului problemei noastre. Și totuși, am mai descoperit și că pentru ca o soluție să fie reală trebuie să fie găsită undeva *înăuntrul* nostru, din moment ce acolo se găsesc cu adevărat problemele noastre. Atunci întrebarea devine: Cum putem reconcilia aceste noțiuni aparent separate și distante: salvare de *deasupra* și soluție *dinăuntru*? Răspunsul ar putea să te surprindă. *Deasupra* și *înăuntru* înseamnă exact același lucru când este vorba de a atrage Ajutorul Superior.

Această nouă locație Superioară a Adevăratei Salvări o putem denumi Sinele Adevărat sau Natura Superioară. Dacă preferați, spuneți-i Dumnezeu, Adevăr sau Realitate. Numele nu contează pentru că nu felul în care numim această forță de autosalvare îi dă autoritate asupra situațiilor noastre dureroase. Puterea ei constă în poziția înaltă, care este deasupra și în afara sferei de influență a falsului sine. Această Inteligență Adevărată și benefică devine inteligența dumneavoastră ori de câte ori vă abțineți suficient de mult timp de la a încerca să vă salvați singur, asfel încât să vă arate că aveți nevoie de mai multă *înțelegere*, nu de mai multe planuri de bătaie. Abandonându-vă temporar pe dumneavoastră înșivă în acest mod deosebit, în care priviți conștient și astfel suspendați influențele și activitățile falsului sine, refuzând să vă supuneți directivelor lui, permiteți Înțelegerii Autentice să umple golul și să vă arate adevărata direcție.

Cu toții știm că un bun general își alege cu atenție locul în care se va confrunta cu inamicul. În felul acesta are întotdeauna avantajul

terenului mai înalt. Același principiu se aplică în munca noastră când este vorba de a învăța să ne eliberăm de cine *nu* suntem.

În bătălia noastră cu falsul sine, îl înfrângem nu fugind sau luptându-ne cu el, ci stând nemișcați suficient de mult timp încât să vedem că i-am atribuit în mod greșit putere.

Cea mai mare plăcere va fi să realizați într-o zi că această falsă natură nu are putere adevărată să vă provoace durere, în afară de puterea pe care i-o dați prin reacțiile dumneavoastră greșite. Acest concept important ridică întotdeauna o mulțime de întrebări la cursurile mele. Să trecem în revistă o ilustrare deosebit de folositoare pe care i-am oferit-o unui student. Jack mi-a spus că poate simți strânsoarea persistentă a gândurilor și sentimentelor de anxietate până și în somn. A vrut să afle mai mult. „Cum este posibil, în concordanță cu Principiile Înalte, ca emoțiile impetuoase să pară în același timp atât de convingătoare și puternice și totuși să fie neputincioase?“ Iată cum am rezolvat această aparentă contradicție și l-am ajutat pe Jack să înceapă să înțeleagă Adevărata Salvare.

Două lumi, două naturi, două euri

Căldura arzătoare din regiunile deșertice din sud-vest poate fi fenomenală. Se știe că face să explodeze roci, scobește pământul și creează curenți termali care ajung la înălțimi de mii de metri. Acești curenți termali gigantici pot arunca de colo-colo un avion de pasageri ca pe o frunză în vânt. Aceasta este cu adevărat o forță! Toate creaturile care trăiesc în această regiune lipsită aproape în întregime de apă fie trăiesc după legile ei, fie pier.

Dar la mică distanță spre vest și nord de marile deșerturi – de fapt dominând aceste întinderi golașe – există munți maiestuoși, acoperiți de vegetație și cu vârfuri înzăpezite. Nici un val de căldură nu biciuiește aceste regiuni înalte și nu le tulbură suveranitatea calmă, de veacuri. Aici vei găsi întotdeauna din belșug apă rece ca gheața.

Ce vreau eu să zugrăvesc? Puterea chinuitoare de necontestat a deșertului nu este nici măcar o șoaptă pe aceste pante înalte. Puterea deșertului nu înseamnă putere în munți. De ce? Deoarece natura deșertului nu există pentru munte.

Deși este adevărat din punct de vedere geografic că muntele și deșertul se găsesc adeseori unul lângă celălalt, de fapt ele nu au nimic în comun. Au naturi complet diferite. Iată aici o idee interesantă. S-o urmărim pentru a vedea unde ne duce. Sunt convins că ne va înălța.

Înțelegem că piscurile nu pot fi atinse de căldura văii. Locuitorii muntelui se bucură de răcoare. Dar din când în când, apele reci și cristaline din zăpada topită ajung până la deșert. Viața de acolo este îmbogățită de această abundență sezonieră. De fapt, în multe cazuri, viața din deșert depinde în mare măsură de această dulce curgere la vale. Putem rezuma toate acestea după cum urmează: natura superioară a muntelui poate ajunge până jos, în deșert, ca să-i aducă viață, dar natura inferioară a deșertului n-are nici un efect asupra munților.

Vom dori întotdeauna să ne amintim această relație naturală pentru că nu ne dezvăluie doar jocul forțelor care mișcă lumea în jurul nostru. Această ilustrare importantă ne dezvăluie de asemenea anumite lucruri despre lumile dinăuntrul nostru, arătându-ne că nimic nu se poate împotrivi ca noi să atingem până la urmă o viață superioară, mai fericită. Iată de ce.

Precum muntele și deșertul, și noi avem două naturi separate care trăiesc în două lumi complet diferite. Aceste naturi interioare se numesc Eul Adevărat și falsul eu. Am aflat destule despre falsul eu pentru a putea vedea paralele între natura lui și cea a deșertului. Falsul eu nu este nimic altceva decât o înșiruire stranie de forme temporare, construite din nisipurile neîncetat mișcătoare ale propriilor noastre gânduri și sentimente pline de îndoială. Această natură inferioară răvășită și care se învenințează singură, nu cunoaște *nimic* în afara ei înseși. Nu știe nimic despre măreția Muntelui – a Eului Adevărat. Nu poate. Așa cum o insectă văratică nu poate ști nimic despre gheață, falsul sine este condamnat să rămână pe propriul tărâm. Singura putere pe care o posedă este asupra acelor lucruri care prin natura lor s-au resemnat să rămână pe tărâmul lui.

Cu cât vedem mai deplin dinamica Adevărului acționând fie în lumile interioare, fie în cele exterioare, cu atât suntem mai încurajați și întăriți în hotărârea noastră să ne îndepărtăm de această natură asemănătoare deșertului și să începem să urcăm către Eul nostru Adevărat și Suveran. Noul nostru curaj nu este de fapt o forță a noastră – ne vine din înțelegerea crescândă că „puterile" falsului eu sunt strict limitate la lumea în care locuiește. Îi pasă pinului sus pe munte de furtuna de nisip din deșert? Absolut deloc. Aceasta este ideea. Nimic nu ne poate opri cu adevărat să ne înălțăm.

Folosiți Concluziile Speciale din rezumatul acestui capitol ca să începeți să vă ridicați în liniște deasupra dumneavoastră înșivă.

1. *Singura putere pe care falsul eu o are* asupra *noastră este că ne place să trăim* sub *puterea lui*.
2. *Cu cât falsul eu se ciocnește mai mult cu realitatea, cu atât se simte mai viu*.
3. *Diferența dintre* a simți că sunteți cineva și a fi *cineva este diferența dintre viața în deșert și cea în vârf de munte*.
4. *Conștientizați înălțimi noi refuzând să trăiți într-o condiție inferioară*.
5. *Falsului eu îi place să construiască pe nisipuri mișcătoare și apoi să se plângă că viața se scufundă*.
6. *Adevărata dumneavoastră Casă de pe Munte, Adevărata dumneavoastră Natură n-are nici o dorință sau nevoie să se simtă superioară. Chiar* este *superioară*.
7. *A vă simți special pentru că v-au ridicat alții sau evenimentele este aidoma cu a trăi într-un castel de nisip ce v-a fost construit pe marginea apei*.
8. *Înfrângerea reprezintă ideea de victorie a falsului eu, de aceea abia așteptă să se lupte cu realitatea în fiecare zi*.
9. *Falsul eu este* nimicul *care pare a fi* ceva*; falsul eu este* nimeni *care pare a fi* cineva.
10. *Prețuiți ce este Adevărat și, într-o bună zi, ceea ce este adevărat își va dezvălui pentru dumneavoastră Comoara din Vârful Muntelui*.

CAPITOLUL 3

Cum să învingeți ceea ce vă învinge

Cea mai mare problemă cu care ne confruntăm ca indivizi este faptul că toți ne-am înscris într-o cursă pentru găsirea alinării. Timpul nostru ar fi utilizat într-un mod mult mai profitabil dacă am încerca să ne găsim forțele. Când suntem surprinși de o furtună îngrozitoare, de ce să ne târâm disperați pentru a găsi o peșteră la poalele muntelui când aceeași energie poate fi consumată pentru escaladarea muntelui? Există alternativa. Poți tremura în peșteră sau poți trăi deasupra furtunii care biciuiește valea de dedesubt. Greșeala noastră este că încercăm să găsim o cale de a face față suferinței – de a o suporta cât mai bine – în loc să învățăm să-i punem capăt. N-am tolera niciodată o dictatură, atunci de ce acceptăm toți acești tirani interiori, inclusiv pe liderul lor, dictatorul numărul unu, binecunoscutul sine fals? Nu trebuie. Este necesară o revoltă și vă promit că victoria este a dumneavoastră. Totuși trebuie să vă revoltați într-un mod inteligent. Nu vă irosiți timpul plănuind o răsturnare de situație la slujbă sau acasă. Nu vă ocupați de relațiile cu ceilalți. Nu ele sunt problema. Dacă doriți să aveți o viață minunată, mereu prezentă, singurul regim pe care trebuie să-l răsturnați este cel al gândirii dumneavoastră actuale. După cum veți vedea curând, acest lucru nu este deloc atât de dificil precum sună.

Primul pas al acestei îndreptățite rebeliuni pentru redobândirea propriei vieți este de a învăța ce înseamnă ca gândul să fie orientat *către,* și nu *dinspre* persoana dumneavoastră. Diferența constă în faptul că atunci când învățați să meditați la felul în care gândiți, acest tip special de autodetașare vă permite să îi examinați inteligența. Acesta reprezintă un mod deosebit de inteligent de a acționa, pentru că a lăsa cugetul să pornească *dinspre* dumneavoastră spre exterior înseamnă a permite gândurilor neanalizate să treacă și să se manifeste. De exemplu, a spune „da" atunci când, de fapt, vreți să spuneți „nu" sau viceversa reprezintă o ilustrare succintă, însă dureroasă a ceea ce se întâmplă cu noi când nu ne examinăm gândurile și sentimentele înainte de a vorbi. Aproape întotdeauna apare și resentimentul. Și, așa cum vom afla, unul dintre trucurile de bază ale falsului sine este de a vă face să credeți că dorințele *lui* sunt dorințele dumneavoastră.

În acest caz, falsul sine adoră nemulțumirea. Pentru această natură superficială, a avea resentimente față de cineva este precum o croazieră la bordul unui vas de lux, fiindcă se poate ciocni și scufunda la nesfârșit din cauza situației respective. O situație pe care, în paranteză fie spus, a produs-o chiar falsul sine, dar ale cărei urmări trebuie să le înlăturați dumneavoastră. După cum vedeți, poate fi foarte profitabilă examinarea propriei gândiri. Așa cum nu ați cumpăra diamante fără a avea certitudinea profesionalismului celui care le vinde și a valorii reale a gemelor, la fel nu ar trebui să acceptați nici unul dintre gânduri sau sentimente dacă nu sunteți sigur de proveniența acestora și de faptul că într-adevăr vă aparțin! Nu fiți surprins de aceasta. Vă voi da un exemplu despre cum credem că gândim, dovedindu-se că gândirea care presupunem că ne aparține este un fals, lipsit de valoare în cel mai bun caz.

Smulgeți-vă din amorțeala psihică

Toți suntem de acord, sunt sigur, că nu există bărbat sau femeie dotați cu inteligență și luciditate care să se rănească vreodată în mod intenționat. Este important să fim de aceeași părere în această privință.

Nimeni n-ar alege durerea. Cu toate acestea, ne facem rău în fiecare zi prin accese de mânie sau crize depresive ori de anxietate. Fără îndoială, începând de la nivelul fizic și mergând ascendent, teama și grija pretind un tribut bine stabilit pe care îl suportă sănătatea și bunăstarea noastră. Niște ființe inteligente și lucide nu s-ar răni niciodată în mod intenționat, dar într-un fel sau altul reușim să facem acest lucru aproape în fiecare zi. Așadar, cum soluționăm această contradicție? Nu există decât o singură concluzie posibilă pe care să o tragem de aici și este imperios să avem imaginea clară a situației.

Trebuie să fim de-a dreptul inconștienți, deși *credem* că suntem treji! Cu alte cuvinte, în situațiile în care ne trădăm pe noi înșine, când ne rănim sau îi rănim pe alții din cauza stărilor noastre interioare negative, chiar dacă ochii ne sunt deschiși și ne încearcă toate tipurile de senzații, probabil că suntem cuprinși de un somn care nu ne lasă să vedem ce facem, pentru că altminteri nu am acționa așa. Într-un anume fel, pe care îl vom identifica cu exactitate, ne-am separat de Inteligența reală din noi, care nu s-ar autopedepsi. Nu există niciodată, repet, niciodată *vreun* motiv întemeiat care să justifice o stare proastă. Doar dacă veți permite acestor adevăruri să vă dovedească incredibila realitate, într-o bună zi, noua dumneavoastră capacitate de înțelegere se va dovedi o armă care va învinge tot ce înainte vă biruia.

Acum vine un moment important al introspecției noastre. Spre acest punct ne-am croit drum. Suntem pe cale de a câștiga premiul care se acordă întotdeauna atunci când nu ne abatem de la învățămintele ce vin din interior. Dacă Inteligența *reală* este incapabilă să-și facă rău sieși, atunci cum putem numi inteligent *orice* gând care are ca rezultat o stare de tensiune? Evident că nu putem continua să numim acest tip de gândire inteligent, doar dacă nu dorim să decădem și mai mult.

Să facem o scurtă recapitulare. Inteligența nu-și provoacă singură suferință. Totuși, așa cum s-a dovedit, suferim. Asta nu poate însemna decât că o falsă inteligență și modul ei de gândire trec drept ale noastre și sunt acceptate ca atare. Nu există decât o singură modalitate prin care o astfel de substituire nefericită poate să se producă în noi și să rămână nesesizată. În timpul mult prea obișnuitelor

momente de îngrijorare suntem cuprinși de un somn care ne face insensibili față de noi înșine. În acest ciudat somn psihic doar visăm că suntem treji; așadar vedeți soluția acestei regretabile stări? Dacă insensibilitatea față de noi înșine este singura problemă, atunci conștiența este singurul răspuns. O misiune de infiltrare a poliției într-o activitate criminală poate avea sorți de izbândă atâta timp cât victima crede că unul dintre participanți, lucrând sub acoperire, încearcă să-l ajute. Haideți să reformulăm.

Este posibil să nu fiți capabil de a vă *gândi* calea spre eliberare, dar puteți *înțelege* cum să vă deschideți această cale. Acest tip deosebit de introspecție este sinonim cu a fi în siguranță. A deveni conștient de dumneavoastră înșivă înseamnă a vă elibera de toate acele gânduri și sentimente autodistructive care vă povățuiau cum să învingeți.

Cum să scăpați de gândurile și sentimentele negative

„Toate acestea încep să capete sens, dar chiar și așa, cum pot prin simpla *înțelegere* a gândurilor și sentimentelor rele din mine să mă eliberez de influența lor? Sunt atât de puternice!“

„Sentimentele dumneavoastră, bune sau rele, nu sunt stăpânii vieții dumneavoastră; sunt doar secvențe ale acesteia.“

„Repet, are sens, dar cum mă ajută aceasta să scap de influența lor chinuitoare?“

„Vă eliberați de gândurile și emoțiile nefericite înțelegând că nu vă aflați în stăpânirea lor, deși pe moment așa ar putea părea. Sunteți doar temporar năpădit de ele. Prin înțelegerea acestei importante diferențe, instantaneu vi se va schimba atitudinea vizavi de orice entitate care vă stresează și vă intimidează, încercând să vă determine să-i acordați autoritate asupra vieții dumneavoastră. Rețineți ce am discutat. Inteligența reală nu are autoritate în afara naturii sale. Pe

măsură ce deveniți propriul stăpân, ceea ce reprezintă unicul scop al vieții, devine imposibil să mai credeți sau să simțiți vreodată că vă aflați sub stăpânirea altui lucru sau altei ființe. Aceasta este singura putere adevărată."

Fără nici o îndoială, aceste idei, dublate de o autoanaliză tenace, vă vor revela treptat că falsul sine nu este altceva decât o umbră care încearcă să vă înșele preschimbându-și vocea. Principala sa sarcină este de a se asigura că problemele vi se vor părea a exista sub orice formă și în orice loc, mai puțin forma și locul lor din realitate. Singurul lucru deosebit legat de falsul sine este gama sa largă de efecte speciale. Următorul exemplu ne va ajuta să înțelegem mai bine aceste idei interesante și autoeliberatoare.

Vă amintiți de *Vrăjitorul din Oz* și cum, la primele lor întâlniri cu vrăjitorul, Dorothy și adorabilii săi prieteni erau atât de îngroziți? De fiecare dată când vrăjitorul vorbea, vocea părea că se rostogolește prin marea sală ca un tunet! Și cum credea micuța ceată de prieteni, pe când stătea acolo tremurând, că acest măreț vrăjitor are puterea de a arunca lănci de flăcări și fum? Pentru ei, părea să fie o ființă grandioasă, poate chiar un zeu. Asta până când Toto, cățelușul lui Dorothy, a tras de o draperie care a scos la iveală un omuleț ciudat ce stătea în fața unui complicat tablou de comandă. Indiferent cine era acesta, era foarte preocupat cu mânuirea butoanelor și manetelor, turuind fără încetare într-un microfon. În clipa în care apăsa un buton sau trăgea o manetă, flăcări sau fum năvăleau în sală. Și de fiecare dată când vorbea cu vocea sa subțire la microfon, sala se umplea de vocea tunătoare a vrăjitorului care repeta exact aceleași cuvinte. Brusc a devenit evident pentru Dorothy că marele „Vrăjitor" era în realitate doar o proiecție a omulețului ce se ascundea în spatele draperiei.

De altfel, omulețul era atât de absorbit de ceea ce făcea, încât nu și-a dat seama de faptul că ascunzătoarea sa fusese descoperită până când Dorothy nu i-a spus pe un ton sever să înceteze. Cum Dorothy stătea acolo, șocată de farsa malițioasă ce i se făcuse, și-a dat seama *în aceeași clipă* că nu mai exista nici un motiv de teamă sau neliniște. Spectacolul se terminase! Eliberarea a venit o dată cu înțelegerea acestui fapt.

Veți trăi aceeași experiență a binevenitei eliberări atunci când veți apuca și veți trage la o parte cortina mentală ținută cu disperare de falsul sine.

Asigurați poveștii vieții dumneavoastră un final fericit

Am văzut cu toții acele scene incredibile din filme în care un vas în flăcări se scufundă, femeile și copiii țipă și există întotdeauna un bărbat care a adus în secret la bord o comoară nu foarte însemnată, constând în aur și bijuterii, la care nu are de gând să renunțe. Așa că aleargă înapoi în cabină, își îndeasă buzunarele cu cât mai multe bijuterii și monede din aur, își pune la gât lănțișoarele grele din aur și apoi, fiindcă nu mai avusese timp să ajungă la bărcile de salvare, este obligat să sară în apă ducându-se imediat la fund precum o piatră, căci în așa ceva se transformase!

Această poveste reprezintă un exemplu clasic de acțiune autodistructivă. Desigur, așa se întâmplă în filme, iar personajul și-a meritat probabil soarta; totuși, nimeni nu alege în mod conștient să piardă, mai ales când este vorba de propria viață.

Când privim o asemenea scenă, ne întrebăm „cum poate fi cineva atât de prost?“. La urma urmei, noi reflectăm de la adăpostul și căldura canapelei din camera de zi asupra lucrului care ar fi mai important pentru o persoană aflată la bordul unui vas pe cale să se scufunde – o barcă de salvare plină cu aer sau o haină plină ochi cu monede din aur și argint? Noi nu am face niciodată o asemenea greșeală, nu-i așa? Haideți să vedem dacă această convingere a dumneavoastră stă în picioare în lumina unei sincere autoinvestigații. Ce spuneți despre acele zilnice eșuări ce țin de anxietate, depresie și mânie, când ne trezim scufundându-ne în valuri de gânduri și emoții nefericite? De ce după o confruntare cu un eveniment nedorit ne „înecăm“ atât de repede? Poate că ați fi uimiți să descoperiți că aceleași forțe care acționează împotriva omului din povestea noastră acționează și împotriva dumneavoastră. În orice caz, așa cum sunteți

pe cale să descoperiți, posedați o putere mult mai mare decât ar putea să exercite oricare dintre aceste forțe ce își determină propriul eșec. Odată ce ați intrat în stăpânirea acestor redutabile principii, veți vedea că nici o furtună interioară sau stare de tensiune nu vor mai fi capabile să vă doboare vreodată. Haideți să ne întoarcem și să dăm această nouă forță omului de pe epava noastră, pentru a vedea cum se schimbă finalul poveștii și al vieții sale.

Vom relua povestea din momentul în care s-a abandonat pe sine și se îndreaptă în fugă către cabină pentru a-și recupera comoara. Lumina roșie și difuză a lămpii de avertizare și fumul din ce în ce mai gros fac aproape imposibilă citirea numerelor de pe uși. Groaza și disperarea cresc în el cu fiecare secundă. Dintr-o dată, de pe chip îi dispare expresia de adâncă suferință. Se întoarce fără grabă, calm, și se îndreaptă către vestele de salvare împreună cu restul pasagerilor, lăsându-și comoară să se scufunde o dată cu vasul. Ce s-a întâmplat? Ce ar fi putut să schimbe atât de drastic finalul poveștii noastre? Ce forță benefică ar fi putut să apară determinându-l să se salveze când acesta tindea să acționeze într-un mod fatal?

În acel moment de răscruce, în plin proces al alegerilor nefericite, omul din povestea noastră *s-a trezit*. Brusc a devenit conștient de sine și de locul exact în care se afla. Această înțelegere salvatoare l-a făcut să vadă dintr-o dată gravitatea situației sale, punându-i la dispoziție o direcție imediată și inteligentă de acțiune. Spre uimirea sa continuă, o parte a acelei salvatoare înțelegeri sporite includea și șocul realizării faptului că propriile gânduri l-au orbit în realitate. *Gândurilor* sale nu le păsa de el; erau preocupate doar de ceea ce urmăreau ele! Această iluminare superioară de o clipă l-a făcut să se abandoneze pe sine, putând astfel să abandoneze în siguranță nava ce se scufunda. A supraviețuit pentru o nouă zi și probabil o nouă șansă.

Acest final inedit și fericit al poveștii noastre ne oferă oportunitatea de a arunca o primă privire asupra unui nou instrument, indispensabil unei autoeliberări autentice. Acest principiu plin de forță, această acțiune superioară orientată asupra sinelui reprezintă ceea ce numim autoobservare.

O mai mare conștientizare prin autoobservare

Vă amintiți de discuția noastră despre ideile referitoare la inteligența reală, atunci când am afirmat că un individ lucid, conștient nu s-ar răni niciodată intenționat? Autoobservarea se referă la modalități de a învăța cum să menținem o stare de vigilență lăuntrică, cum să reușim să rămânem conștienți de gândurile și sentimentele noastre chiar și atunci când acestea ne năpădesc. Dacă ne putem observa pe noi înșine în acest nou mod, vom permite inteligenței noastre superioare înnăscute, propriei Naturi Superioare, să domine gândurile și sentimentele nefirești ale naturii noastre inferioare și autodistructive.

Autoobservarea vă permite să înțelegeți evenimentele lăuntrice la care sunteți martor, în loc să fiți dominat sau devastat de ele, deoarece noua și superioara dumneavoastră poziție lăuntrică de observator se află în exteriorul, și deci separat de ceea ce este de observat. Acest unic refugiu interior trebuie să facă întotdeauna alegerea corectă, întrucât nu a avut nici o implicare în oricare dintre evenimente sau în posibilele rezultate ale acestora, fiind așadar *liber* să aleagă ceea ce este *inteligent*. Inteligența nu poate fi influențată de avântul dorințelor acumulate. Tăcutul observator nu gândește. El *înțelege*. Acesta este un aspect important. A te autoexamina înseamnă să nu te lași absorbit de tine însuți. Înțelegerea superioară prin autoobservare vă lărgește sfera alegerilor, întrucât această înaltă poziție lăuntrică vă plasează mult deasupra jocului, permițându-vă să-i vedeți pe toți ceilalți jucători. Pe de altă parte, a vă lăsa absorbit de dumneavoastră înșivă este ca și cum v-ați afla pe teren. Nu numai că nu puteți vedea toți jucătorii, dar cei pe care-i puteți vedea cel mai adesea vă izbesc, răsucindu-vă și rotindu-vă până când nu veți mai ști pe unde să o apucați. Tocmai aceasta este ideea: Încetați să mai fugiți și să vă mai ciocniți și deschideți ochii pentru a vedea.

Nu există forță mai mare pentru autotransformare decât autoobservarea, deoarece această nouă viziune interioară este singura în măsură să vă ofere adevărata cunoaștere de sine. Autoeliberarea reprezintă viața în deplin acord cu propria Natură Superioară. În

această stare elevată vă bucurați de libertatea care vine odată cu eliberarea de falsul sine. Această Natură Superioară se află deasupra dumneavoastră. Conectați-vă la ea. Permiteți-i să vă ghideze pe tot parcursul reîntoarcerii la adevăratul cămin din sinea dumneavoastră.

Persistând zi de zi asupra acestei sarcini importante și practice de a adăuga mai multă lumină interioară sinelui dumneavoastră – făcând un țel din a rămâne treaz la tribuna oficială, departe de forfota de pe teren – ați putea fi din ce în ce mai deranjați de lucrurile negative pe care le vedeți înăuntrul dumneavoastră, jos pe teren. Este un bun indiciu că faceți progrese reale. Trebuie să puneți în aplicare principiile învățate și în cazul acestui nou tip de tulburare. Acest tumult pe care îl resimțiți este falsul sine care încearcă din răsputeri să vă atragă într-o încăierare generală pe teren. Rămâneți pe poziție și nu vă părăsiți postul de observare. Nu fiți preocupat de ceea ce vedeți. Rețineți, lumina nu trebuie să se teamă de nici o umbră și orice ați descoperi înfricoșător în dumneavoastră provine din lumea umbrelor. Singurul lucru pe care-l aveți de făcut este să aprindeți lumina. Aceasta va face restul.

Să recapitulăm aceste nobile principii. Faptul de a vă vedea în această nouă lumină presupune că, în același timp, sunteți conștient nu doar de persoana dumneavoastră fizică, ci și de propriile gânduri și sentimente, fără ca în acest proces să mai fie implicate și vechea dumneavoastră înclinație de a vă repezi să vă dați cu părerea. Mai simplu spus, autoobservarea este o modalitate de a fi pe deplin conștient de sine, fără a simți în tot acest timp vreo grijă privitoare la propriul sine. În această unică postură psihologică, rămâneți fără dificultate departe de toate grijile nejustificate deoarece, în caz că apar, vă mulțumiți să le observați fără a vă identifica cu ele.

La început, această idee de sporită înțelegere a sinelui vi se poate părea prea mult dintr-o dată. Vă asigur că nu este așa. O dată ce v-a intrat în instinct, autoobservarea va fi la fel de ușoară precum urmărirea trucurilor unui jongler sub cupola circului. Acesta poate avea șase sau șapte obiecte diferite zburând și rotindu-se în aer în același timp, dar acest lucru *nu vă preocupă*. Urmărirea nu cere nici un efort. Nu faceți decât să vă bucurați de spectacol! Și fiindcă veni

vorba de spectacol, veți fi bucuroși să aflați că nimic nu face să coboare cortina mai repede peste falsul sine ca acest tip special de atenție interioară. Veți vedea că autoobservarea este pentru natura noastră inferioară precum lumina soarelui pentru liliecii din peșteri. Așa cum liliacul nu poate suporta strălucirea razelor soarelui, nici falsul sine nu poate trăi în lumina acestei noi înțelegeri autotămăduitoare.

Sinele dumneavoastră va beneficia de efortul interior

Trebuie să ne amintim tot timpul că singurul efort cu valoare permanentă este munca lăuntrică depusă pentru propriul beneficiu. Avem o înclinație clară să considerăm că lucrurile merită atenție doar dacă altcineva le recunoaște valoarea. Acest mod nefericit de a vedea lucrurile nu numai că ne determină să încercăm permanent să le facem pe plac altora, dar ne și convinge să nu mai pornim pe drumul captivant al autoinvestigației.

În gândirea noastră bazată mai mult pe aparențe, credem în mod eronat că efortul nostru a fost inutil dacă nu există cineva care să-l recunoască sau să aprobe descoperirile pe care le-am făcut despre noi înșine. Nimic nu poate fi mai neadevărat. Sinele va beneficia de efortul lăuntric. Aceasta este adevărata dumneavoastră Natură Superioară. Dintotdeauna prezentă, dar încă neconștientizată, Natura Superioară este suficientă sieși, neavând nevoie de nimic altceva decât de propria condiție elevată pentru a se simți împlinită. Această stare interioară de exaltare, care este sursa adevăratei autoeliberări, sălășluiește deja în dumneavoastră. Nu este un lucru pe care ați mai avea nevoie să-l dobândiți pentru că v-a aparținut dintotdeauna. Aceste învățături deosebite ne învață că Marele Premiu nu trebuie dobândit, ci doar conștientizat.

„Așadar dacă nu vă puteți oferi această Victorie Interioară, cum vreți să câștigați?“

„Trebuie să învățați să încetați a mai gândi luând ca puncte de reper începuturile și finalurile, succesele și eșecurile; începeți să priviți totul în viață ca pe o experiență *din care aveți de învățat*, și nu ca pe una *prin care trebuie să dovediți ceva*."

„Cum poate acest lucru să mă ajute să obțin adevăratul meu Sine Împlinit?"

„Când abordați viața în această nouă manieră, nu veți mai risipi energia prețioasă într-un efort nesfârșit de a vă demonstra capacitatea atât dumneavoastră înșivă, cât și altora. Acestei energii i se poate da acum o utilizare superioară, care la început vă va permite să înțelegeți cu câtă înverșunare v-ați agățat de ideile și convingerile autodistructive."

„Nu pare să fie un lucru care să mă intereseze!"

„Cele mai semețe vârfuri ale munților se înalță aproape întotdeauna deasupra unor nori întunecați. Trebuie să vă cățărați dincolo de această pătură de nori pentru a cuceri înălțimile. Apoi splendoarea panoramei va fi a dumneavoastră."

„Mă tem că nu voi fi suficient de tare."

„Nu este nevoie să fiți puternic, ci doar să vă doriți să vedeți. Dacă faceți ce trebuie, adică să vă revelați sinelui, propria Natură Superioară vă va da toată forța de care aveți nevoie. Această forță proaspătă este cea care vă permite să vă eliberați de gândurile și emoțiile autolimitative și generatoare de temeri care v-au întunecat viața și v-au împiedicat să vă ridicați. Alungând greutatea nenaturală ce vă apăsa spiritul, veți începe să vă înălțați în mod firesc. Cu cât veți ajunge mai sus, cu atât mai dinamică vă va fi Noua Viață. Acum singura direcție în care doriți să mergeți este ascendentă!"

Autocorectarea înseamnă înălțarea sinelui

Suntem niște ființe ciudate. Pe de-o parte, fiecare se declară preocupat de evoluție și autodezvoltare, iar pe de altă parte, nimeni nu vrea să greșească. Este o contradicție șocantă. Dacă am avea întotdeauna dreptate sau cel puțin ne-ar fi teamă să nu greșim, ce am mai învăța? La adăpostul acestei atitudini ascunse se poate crede că știm deja totul. Este o problemă serioasă dacă suntem măcar în parte sinceri în încercarea noastră de obținere a propriei eliberări, deoarece Libertatea Supremă o primim în proporție directă cu ceea ce dorim să cunoaștem despre noi înșine.

Învățarea reprezintă un proces de corectare. Corectarea în adevăratul sens al cuvântului, la toate nivelurile, purifică materia lăsând-o mai puțin confuză și, astfel, într-o stare superioară. Aprofundând această idee minunată, descoperim că înălțarea de sine urmează întotdeauna autocorectării. Este posibil să nu înțelegeți încă pe deplin implicațiile acestei Legi Interioare, dar ea conține speranța unei înălțări fără sfârșit.

Ideea transformării de sine, a perfecționării treptate în timp, se naște din frica noastră de a nu greși. Poate de aceea atât de puțini dintre noi învață cu adevărat să nu-și mai facă singuri rău. Să ne uităm o clipă la diferența dintre autoperfecționare și autocorectare. Prin autoperfecționare învățăm lecții opționale în funcție de ce credem că avem nevoie să cunoaștem pentru a evolua. Autoperfecționarea ne învață și confirmă procesul autocompletării, prin care acumulăm cunoștințe, conduite și convingeri noi.

Prin autocorectare *învățăm* că ne-am educat într-un mod incorect. Recunoscând acest lucru, putem să ne eliberăm de gândirea incorectă. Aflând beneficiile eliberării de noi înșine, o evoluție interioară viguroasă și nouă are loc la fel de natural ca în cazul unei plante tinere care a fost mutată dintr-un loc umbros într-unul însorit. Un copac tânăr nu poate crește la umbra unuia bătrân. Dobândirea cunoștințelor nu poate avea loc decât departe de umbra mândriei. Tot ce se opune corectării aparține greșelii.

Fiindcă tot suntem la capitolul împotrivire, ar trebui să recunoaștem că mândria este unul dintre numele date falsului sine. Natura noastră falsă este cea care trece în defensivă atunci când este pusă în fața vreunei corectări semnificative. Rețineți, această natură inferioară este mulțumită de actuala ei existență dezordonată. Dumneavoastră pierdeți când ea câștigă, iar ea câștigă aducându-vă în situația de a nega sau a proteja greșeala. Negarea oricărei probleme face din dumneavoastră protectorul său și vă leagă de greșeală.

Să mai trecem o dată în revistă aceste importante principii. Nu greșeala reprezintă o problemă. Greșită este protejarea nivelului de existență care a cauzat greșeala. O dată ce am început să negăm sau să protejăm problema, am transformat-o dintr-o stare temporară într-una permanentă. Nu sunteți legat de nici o greșeală trecută decât dacă dumneavoastră creați aceste legături. Este exact lucrul pe care falsul sine dorește să-l faceți. Reușește acest lucru convingându-vă că *dumneavoastră* ați greșit. O dată ce a reușit, poate continua să vă vândă ancore pe post de veste de salvare. Haideți să numim câteva dintre greutățile interioare de care ne agățăm în mod eronat pe timp de furtună.

Vina și anxietatea sunt două iluzii favorite ale falsului sine. Știe că tot ce trebuie să facă pentru a mai câștiga o zi este să vă determine să căutați cu disperare soluții la problema dumneavoastră sau să vă ocupați timpul încercând să convingeți pe toată lumea că nu aveți probleme. Și într-un caz și în celălalt, v-a adus acolo unde a vrut pentru că acum *credeți* că problema este a dumneavoastră. Ar putea fi într-adevăr ceva în neregulă, dar indiferent cum se manifestă sau cum arată, toate dificultățile personale apar din lipsă de înțelegere. Încercând să ascundeți problema de dumneavoastră înșivă, nu faceți decât să eliminați posibilitatea de a vă analiza actualul nivel de existență, care este singura lume unde adevărata corectare se poate produce. De aceea nu trebuie să ascundem niciodată nimic de noi înșine. Rețineți, o dată problema scăpată din vedere, este ignorată și unica soluție posibilă.

Iată patru Indicații Superioare pentru conștientizarea Soluțiilor Reale:

1

Dacă aveți intenția de a evolua, atunci detectarea greșelilor dumneavoastră lăuntrice reprezintă corectarea.

2

Dacă înțelegeți că greșiți, puteți înceta să mai greșiți chiar în acea clipă.

3

Renunțarea la dureroasa identitate temporară caracterizată de greșeală este similară cu eliberarea de natura inferioară, de falsul sine.

4

Dreptatea nu v-a trădat niciodată. Autoamăgirea nu este altceva decât trădare de sine.

Mai trebuie menționată o ultimă idee deosebită, care merită să ne-o amintim iar și iar: Dacă punem dobândirea cunoștințelor înaintea plăcerii, într-o bună zi cunoașterea va depăși durerea.

Puterea care învinge înfrângerea

Posedați o putere latentă superioară oricărei dificultăți care poate apărea în viață. Această imensă capacitate interioară permite celui care o solicită să se ridice imediat deasupra oricărei provocări. Nu are importanță sub ce formă apare această provocare sau cât de mare pare să fie. Această forță latentă poate să o anihileze și să o facă să dispară.

Această forță de nădejde, care poate să vă transforme viața într-o serie de victorii, este *puterea de a pune la îndoială înfrângerea*. Acum, înainte de a începe să susțineți că deja puneți sub

semnul întrebării tensiunile ce vă apasă, permiteți-mi să vă arăt care este diferența dintre *intenția* cea bună și *direcția* cea bună. O mică povestioară ne va ajuta să ilustrăm mai bine această idee superioară.

Un călător fără griji a întâlnit un om cu înfățișare ostenită ce stătea pe marginea unui drumeag pitoresc de țară. Se părea că până și umbra răcoroasă a copacului sub care se afla îl apasă. Călătorul a întrebat dacă se poate așeza și el pentru a se odihni puțin. După ce au împărțit o bucată de pâine, un măr și au schimbat câteva cuvinte de politețe, în scurt timp omul cel vădit nefericit începu să vorbească. Îi ceru noului său tovarăș iertare și continuă prin a-l întreba dacă l-ar putea ajuta.

Se pare că hoinărea de câteva săptămâni, trecând prin tot felul de dificultăți; dar cu toată străduința sa, nu putea spune că s-ar fi apropiat de punctul terminus al călătoriei sale. Dorea să se reîntoarcă la căminul copilăriei sale. Călătorul i-a înțeles problema și l-a întrebat unde se află acest cămin. Omul, schițând primul zâmbet, pronunță numele orășelului în care se născuse. Călătorul îl privi cu blândețe și vorbi. „Știu ce înseamnă să vrei să ajungi acasă; dar *o dată cu îndreptățita ta intenție, trebuie să ai grijă să apuci pe direcția cea bună*. Ai mers pe o cale greșită, prietene."

Bunul călător îi arătă apoi direcția cea bună, iar hoinarul ajunse curând la casa copilăriei sale.

Să privim povestea prin prisma noii noastre capacități de înțelegere, astfel putând să parcurgem și noi drumul de întoarcere către căminul nostru interior, adevărata noastră Natură Superioară. Până acum am învățat că experiențele noastre stresante și dureroase nu sunt cauzate de persoane sau evenimente, ci de *reacția* noastră la acestea. Și totuși, dacă examinăm cu onestitate felul în care ne analizăm eșecurile, vom vedea că încă mai căutăm cu disperare răspunsuri care folosesc doar la corectarea stării de suprafață sau exterioare. Încă mai dăm vina pe împrejurări pentru prăbușirea noastră. Direcția în care sunt îndreptate întrebările noastre dovedește că încă gândim problemele într-un mod greșit. Înțelegerea acestui lucru este de o importanță capitală dacă dorim să schimbăm lumea noastră

interioară și exterioară. Prin natura lor, vechile noastre întrebări tind să ne atribuie și să ne mențină condiția de victime, întrucât aceste întrebări pleacă de la premisa că suntem chinuiți de cineva sau de ceva exterior nouă. Nici o ființă umană nu este victimă a vreunei persecuții în afară de nivelul său subdezvoltat de existență, din prisma căruia reacțiile interioare sunt percepute ca atacuri exterioare. De aceea trebuie să învățăm să ne transformăm întrebările în unelte pentru dezvoltarea autoîmplinirii și nu să le permitem să ne conducă în direcția greșită. De fapt, ar trebui să se nască o nouă întrebare în mintea dumneavoastră chiar în clipa de față. Dacă doriți, dați-mi voie să vă ajut să o formulați, fiindcă această întrebare *este* îndreptată în direcția corectă. Iată cum sună:

„Cum a fost posibil să-mi pun toate acele întrebări greșite care m-au transformat într-o victimă și m-au plasat în conflict cu lumea?“

„Vă voi lăsa să vă răspundeți singur la această bună întrebare. În baza celor descoperite până acum, cine va câștiga mai mult din lupta pe care o duceți cu umbrele, agățându-vă de fire de paie?“

„Falsul sine!“

„Așa este. Această falsă natură dezbină întotdeauna pentru a cuceri. Din acest moment, vom învăța să punem propriile întrebări – întrebări care se adresează *interiorului* nostru care se crede tot timpul persecutat, iluminându-l.“

Aceste întrebări noi reprezintă forța care învinge înfrângerea. Ele singure pot aduce victoria totală. De fiecare dată când formulați întrebarea *corectă* despre o durere interioară, adevărata natură a respectivei întebări vă așază într-un loc ferit, scoțându-vă în afara influenței înșelătoare a naturii dumneavoastră inferioare, care poate exista doar prin transformarea dumneavoastră într-o victimă răzbunătoare.

Iată zece noi întrebări care conduc către împlinirea de sine. Utilizați-le pentru a descoperi diferența dintre cum obișnuiați să gândiți și cum veți pune la socoteală înfrângerea de acum înainte. Veți câștiga!

Întrebări pentru întregirea sinelui

1

În loc să vă întrebați în permanență
„De ce mi se întâmplă mie mereu aceste lucruri?“

Învățați să întrebați: *Ce anume din interiorul meu*
atrage aceste situații chinuitoare?

2

În loc să vă întrebați mereu de ce a trebuit să se întâmple acest
lucru astfel ori să fie așa cum este...

Învățați să întrebați: *De ce sentimentele mele depind*
mereu de factori externi?

3

În loc să vă întrebați mereu cum să vă apărați în situații dificile ...

Învățați să întrebați: *Ce anume din interiorul meu*
are nevoie tot timpul de protecție?

4

În loc să vă întrebați tot timpul cum să risipiți ceața mentală ...

Învățați să întrebați: *Poate ști confuzia ceva despre limpezime?*

5

În loc să vă întrebați mereu ce este de făcut în legătură
cu ziua de mâine (sau clipa următoare) ...

Învățați să întrebați: *Poate exista vreodată inteligență*
în anxietate și grijă?

6

În loc să vă întrebați mereu de ce cutare persoană
face așa și pe dincolo ...

Învățați să întrebați: *Ce anume în interiorul meu dorește să sufere din cauza modului în care cineva acționează?*

7

În loc să țipați mereu, „De ce eu?“

Învățați să întrebați: *Cine este acest „eu“ care simte mereu în acest fel?*

8

În loc să vă întrebați mereu dacă ați făcut alegerea corectă ...

Învățați să întrebați: *Poate teama să facă vreodată alegerea corectă?*

9

În loc să vă întrebați mereu de ce cutare persoană nu vede cât de mult greșește ...

Învățați să întrebați: *Sentimentele pe care le am chiar acum față de acea persoană sunt benefice pentru mine? Sau pentru ea?*

10

În loc să vă întrebați mereu cum să-i faceți pe ceilalți să fie de acord cu dumneavoastră ...

Învățați să întrebați: *Ce doresc cu adevărat, aplauzele mulțimii ori să duc o viață liniștită?*

Puneți-vă în postura conducătorului auto

De cum s-a urcat la bordul luxosului autobuz de agrement, lui Jessica nu-i venea să creadă că își lua într-adevăr o zi liberă doar pentru ea. Îi venea greu să creadă că se scurseseră șase luni de când acceptase noul post și se mutase în acest orășel de pe coastă. Știa că se

va bucura de ceea ce promisese broșura turistică – o zi de răsfăț și fără griji, în care va admira peisajul pitoresc. Turul era scump, dar câștigase dreptul de a-și oferi această plăcere, deci o va avea. Se așeză pe marginea scaunului ei când autobuzul porni din stație.

Douăzeci de minute mai târziu, în exclamațiile de uimire ale celorlalți douăzeci și cinci de pasageri, șoferul descria minunata priveliște albastră-verde a mării, care se întindea nesfârșită sub ei. Se anunța o zi frumoasă, ceea ce o înfioră de plăcere din cap până în picioare; se afundă în scaunul cu ciucuri. Tocmai atunci, unul dintre pasagerii aflați în fața sa sări de pe locul său, se duse la șofer și îi spuse că vrea să conducă puțin. Șoferul se ridică, pasagerul se așeză și autocarul se smuci înainte. Spre uimirea lui Jessica nimeni din jur, nici măcar șoferul, nu părea deranjat de această ciudată schimbare.

În mai puțin de o clipă, imaginea mirifică a oceanului dispăruse și tot ce vedea pe geam erau clădiri vechi și abandonate și străzi îngropate în mormane de gunoaie. Noul șofer conducea autobuzul prin mahalale. Nici unul dintre pasageri nu părea surprins, și ca atare încercă să se relaxeze. Se gândi că aceasta poate face totuși parte din tur, dar nu-și amintea să fi citit despre asta. Gândurile sale fură întrerupte când încă un pasager își făcu loc până la șofer și preluă volanul. Acum autobuzul alerga pe străzi în pantă, denivelate, peste poduri periculos de înguste. Ceva era cu siguranță în neregulă. Prea paralizată să vorbească și prea speriată să se miște, se afundă mai adânc în scaunul său în timp ce, rând pe rând, toți pasagerii trecură la volan și merseră pe unde doreau. Turul său de agrement se transformase într-un tunel al groazei.

Aproape că se resemnase, cuprinsă de un fel de furie disperată și neajutorată, când brusc, din adâncul confuziei sale crescânde, i-a venit în minte un gând șocant care a readus-o la viață, făcând-o să se perceapă cu o luciditate necunoscută ei până atunci.

Îngrozită, dar hotărâtă, se ridică, se duse la locul șoferului și spuse cu o voce tremurătoare, dar fermă „Acum este rândul meu să conduc."

Spre surprinderea sa, pasagerul-șofer se ridică și îi oferi locul. Se așeză, prinse volanul și conduse către casă.

Povestea conține multe tâlcuri pe care va trebui să le înțelegem dacă dorim să străbatem întregul drum spre o viață plină de bucurii. Atunci când nu știm încotro ne îndreptăm sau cine ne duce într-acolo, un prezent plăcut nu poate avea loc. Singura plăcere pe care o putem avea într-o astfel de călătorie prin viață este să visăm la locul unde vrem să ajungem. Trebuie că visăm în timp ce ceilalți conduc, fiindcă dacă am avea ochii deschiși, n-am îngădui niciodată să mergem încotro ne duc alții.

Chiar și atunci când dăm peste un popas agreabil sau un eveniment plăcut, plăcerea noastră este de scurtă durată fiindcă știm că nu avem nici un cuvânt de spus despre cât vom zăbovi acolo. Aceste plăceri trecătoare sunt de regulă o combinație ciudată de anticipare și cinism pe care învățăm să le acceptăm doar pentru că nu știm încă gustul adevăratei plăceri.

Cunoașteți plăcerea Adevăratei dumneavoastră Naturi

Plăcerea adevărată în viață vine din faptul că vă știți *acum* stăpânul propriei persoane. Ne place să spunem că suntem la volan, dar, cum am aflat din prima parte a subcapitolului precedent, nimeni nu conduce de bună voie prin noroi și nu se aruncă în prăpastie. De câte ori descoperim că ne plângem de milă ori suntem mânioși sau îngrijorați, este clar că ne-am așezat pe un scaun greșit și că altcineva sau altceva stă la volan, conducându-ne pe un drum greșit.

La început este umilitor să vedeți, iar apoi să admiteți că doar *v-ați crezut* pe locul șoferului. Este un șoc necesar dacă dorim să determinăm cu exactitate ce anume ne conduce. Totuși, comparați această umilință temporară, care în cele din urmă vă face stăpân pe dumneavoastră înșivă, cu viața fără ea, care seamănă destul de mult cu tunelul groazei din Disneyland.

Parcă trăim într-un coș fără fund plin de dorințe nesfârșite care ne conduc oriunde, inclusiv spre nebunie! A spera să găsiți în aceste dorințe alinare și îndrumare în viață este ca și cum ați încerca să găsiți

umbră sub un roi de țânțari. Deși ați avea parte de mai multă răcoare, va trebui să și fugiți. Plăcerea este însoțită de suferință.

Adevărata plăcere nu este *opusă* durerii, ci reprezintă *absența* ei. Gândiți-vă la asta. Ceea ce vreți cu adevărat este să vă eliberați de dorințe. Această dorință superioară devine o necesitate realizabilă cu cât ne dăm mai bine seama că nu trebuie să stăm cu mâinile încrucișate și să ne supunem fără voia noastră. Nimeni nu alege să se lase distrus decât dacă ideea sa de fericire se năruiește.

Toți trecem prin momente când descoperim că toate dorințele noastre converg – putem deci să câștigăm ce ne-am propus. Numai că acum dorințele însele devin coșmarurile noastre. Ne dăm seama prea târziu că nu am câștigat *chiar* ce am *crezut*; iar acum trebuie să învățăm să conviețuim cu încă un „premiu" care este mai mult o pedeapsă decât o bucurie.

Iată cheia pentru o viață care să fie o încântare permanentă. Dorințele noastre par să conțină promisiunea unui viitor mai luminos, mai plăcut, dar adevărul este că însăși natura lor întreține tulburările din prezent. Totul este plăcut *acum*. Nu ați arunca o pietricică într-un iaz pentru a liniști apele. Neatins, iazul reflectă cerul de deasupra. Cu cât învățăm să ne păstrăm propria liniște, cu atât devine mai clar că suntem mai fericiți astfel. Nimeni nu suportă să fie cicălit, așa că nu este de mirare că nu ne suportăm.

Nu vă temeți să-i arătați unei dorințe stăruitoare că preluați conducerea. Lăsați-o să strige cât vrea. Pe măsură ce toți acești pasageri lăuntrici încep să-și dea seama că vreți să conduceți de acum înainte, vor începe să coboare din autobuz. În acel moment ați putea fi încercat de un sentiment ciudat, asemănător singurătății. Credeți-mă, aceasta reprezintă una dintre ultimele dorințe, care nu suportă să fie ignorată. Rămâneți acolo pe scaunul conducătorului. Chiar dacă pe moment sunteți de altă părere, nu aveți nimic de pierdut. Acesta este adevărul. Nu vă faceți griji dacă nu știți cu exactitate încotro doriți să mergeți. Păstrați-vă noua poziție interioară și într-o bună zi veți fi fericit să vedeți că până și acele griji erau doar o nălucă. Puțin câte puțin veți descoperi că nu ați avut niciodată cu adevărat nevoie să știți încotro să mergeți. Acum vă place oriunde vă aflați deoarece plăcerea a devenit natura dumneavoastră, și nu scopul.

CAPITOLUL 4

Înălțați-vă către o lume complet nouă

„Chiar există o lume complet nouă?“

„Doar dacă știți încotro să priviți.“

„În ce direcție ar trebui să apuc?“

„Uitați-vă la dumneavoastră înșivă.“

În fiecare dintre noi există o lume bogată de gânduri și emoții ale cărei mișcări determină modul în care percepem și trăim lumea din afara noastră. Deși nu acestei lumi interioare a gândurilor și emoțiilor îi datorăm ceea ce vedem, ea influențează profund felul în care vedem lumea exterioară de relații și evenimente. Acesta este unul dintre aspectele profunde ale unei idei discutate de noi într-un capitol anterior, despre cum interiorul determină exteriorul. Cu alte cuvinte, vedem exteriorul, dar trăim interiorul. Un exemplu simplu despre funcționarea acestui proces se referă la momentele când ne simțim inima grea și neliniștită. Când se întâmplă să ne simțim astfel, totul în jurul nostru pare să fie la fel de întunecat. Dar există mult mai multe implicații ale acestei importante introspecții. Autoanalizându-ne cu

răbdare, putem să o transformăm într-o realizare personală eliberatoare, care ne poate înălța către o lume complet nouă. Haideți să începem.

Toți ne-am simțit cândva prizonierii propriilor vieți. Pe timpul acestor perioade de profundă nefericire suntem convinși că, dacă nu ar exista această persoană neplăcută sau acea situație potrivnică, am fi departe pe calea împlinirii marelui nostru potențial, în loc să fim blocați aici. Mereu ne propunem să evadăm și mereu ne întoarcem la aceeași tristă stare, cuprinși de sentimentul că suntem captivi ori prizonieri. Cu toate eforturile noastre, nimic nu se schimbă cu adevărat. Noile iubiri, noile slujbe, chiar și noile case nu schimbă decât pereții ce ne înconjoară – nu și sentimentul de captivitate. Avem sentimentul că tot ce am realizat este doar înlocuirea celulelor! Nu trebuie să ne împotrivim sau să fim înspăimântați în vreun fel de această concluzie șocantă. De ce? Pentru că această descoperire referitoare la stare noastră de fapt, tulburătoare pe moment, este însoțită și de înțelegerea unui element de o importanță crucială. *Niciodată* nu au fost de vină acea persoană sau circumstanță pentru blocarea evoluției noastre. Nu! În ciuda aparențelor, nu suntem niciodată prizonierii *locului* în care ne aflăm. Capcana o reprezentăm noi prin *persoana* care suntem. Iată cum putem rezuma această descoperire nouă și neobișnuită:

Atunci când întâmpinați un obstacol personal, nu este vorba despre o circumstanță exterioară care vă împiedică să fiți fericit. Ceea ce întâmpinați este propriul nivel actual de existență.

Puterea secretă a autodetașării

Nivelul dumneavoastră de existență determină unde vă aflați în fiecare moment, fiindcă experiența dumneavoastră întotdeauna reprezintă *cine* sunteți. Dați-mi voie să repet. La bine și la rău, trăiți experiența *celui* care sunteți, și nu experiența locului *unde* vă aflați.

Iată câteva exemple în plus care să vă ajute să înțelegeți acest concept de bază.

Toți ne-am simțit:

1. *Singuri într-un loc aglomerat.*
2. *Stingheri în cadrul reuniunilor de familie.*
3. *Speriați în brațele persoanei iubite.*
4. *Deprimați la petreceri.*
5. *Lipsiți de spațiu chiar singuri fiind.*

Când auziți pe cineva spunând „M-am săturat", acesta vrea să spună de fapt, fără să-și dea seama, că nu mai suportă suferința datorată propriei lipse de înțelegere. Totul devine clar o dată ce înțelegem că nefericirea nu vine *la* noi, ci vine *de la* noi. De exemplu, lipsa de toleranță față de nivelul nostru de înțelegere este chiar nivelul de înțelegere cu care nu suntem toleranți. Înțelegerea acestui principiu spiritual ne permite să ne detașăm de intoleranța noastră. Viața devine imediat mai bună. Mai înainte de toate, frustrarea dispare. În locul său, cunoașterea înflorește. Cu cât creștem în interior, cu atât se derulează viața noastră mai ușor.

Acest concept nou și superior al deconectării noastre de orice credem că ne-a blocat ne conduce la adevărata autoeliberare, pentru că nu am fost niciodată captivii nimănui, ci doar ai lipsei noastre de înțelegere. De aceea, chiar încercarea de a ne detașa de prezentul nivel de existență aparține deja unui nivel superior de înțelegere.

Această nouă și inteligentă acțiune pe care o numim „autodetașare" lucrează în favoarea dumneavoastră prin înlăturarea treptată a chinuitorului cerc al sinelui care se formează continuu prin interogarea problemei în vederea obținerii soluției. Obstacolele încep să se sfărâme și să dispară, fiindcă ați încetat să le mai creați. În cel mai adevărat sens al cuvântului, ieșiți de pe propriul făgaș! Practicați autodetașarea cât de des puteți. Cu cât lucrați mai mult la acest gen de eliberare, cu atât mai libere vor fi zilele, iar viața dumneavoastră mai elevată.

Stăruința este totul în munca dumneavoastră. Trebuie să stăruiți chiar dacă doar în dorința de a fi stăruitor. Trebuie să stăruiți în ciuda

tuturor forțelor ce par să se opună dorinței dumneavoastră de a transcende către Noua Dumneavoastră Persoană. Credeți-mă, nu există obstacol real care să vă împiedice să parcurgeți drumul către o Viață Absolut Nouă. Nu uitați, cu fiecare creștere interioară reală, cel mai greu pas este întotdeauna acela pe care nu l-ați mai făcut. Cu cât este mai mare îndoiala peste care veți păși, cu atât mai mare posibilitatea de a vă depăși, fiindcă îndoiala și teama formează perimetrul tuturor barierelor de autolimitare. Riscul este luat în calcul în această viziune autolimitativă asupra vieții doar ca scenariu de câștig /pierdere.

Când autorevelarea devine mai importantă decât câștigul, atunci orice situație din viață vă va oferi o nouă oportunitate de a câștiga într-un fel aparte. De fiecare dată când vă depășiți, câștigați ceva mai multă libertate ... libertatea de a mai face un pas și încă unul spre marele necunoscut unde, în cele din urmă, cu stăruință, teama se transformă în curaj, pentru că v-ați detașat de dumneavoastră înșivă.

Cum să vă eliberați de sentimentul de neajutorare

Suferința mentală este o irosire a vieții. Este lipsită de sens, crudă și, mai presus de toate, înșelătoare. Spun înșelătoare pentru că suferința mentală este o durere inutilă de care suntem în prezent siguri că nu este doar necesară, ci și de neevitat ... o parte a vieții reale. Suferința mentală și cea emoțională nu sunt componente ale vieții reale. Nu sunteți nevoit să trăiți cu vreunul dintre sentimentele sau gândurile chinuitoare, indiferent cât de convingătoare sunt strigătele lor. Întotdeauna există posibilitatea alegerii când vine vorba de suferința mentală. Nu trebuie să cedați niciodată nici unei crize de neputință care vă face să regretați că existați.

„Doresc să fiu de acord cu cele afirmate de dumneavoastră, dar mă tem că adevărul este că nu prea contează ce direcție aleg – în cele din urmă întâmpin tot conflicte sau tristețe."

„Corect."

„Dar parcă ați spus că există posibilitatea de a alege."

„Există, dar numai dacă încetați să vă gândiți la alegerea căilor de scăpare!"

„Bine atunci, cum ar trebui să mă gândesc la suferința mea?"

„Tocmai asta este problema. Suferința se naște inițial din faptul că vă gândiți la propria dumneavoastră persoană. Orice direcție sau indicație pe care le primiți de la gândurile dumneavoastră care vă spun cum să evadați din propria limitare este doar continuarea acelorași gânduri care vă fac să vă simțiți captiv."

Căutarea disperată a fericirii înseamnă continuarea nefericirii. Fericirea nu este niciodată tentată să se caute pe sine. Este ea însăși. A urmări prin acțiunile dumneavoastră să deveniți încrezător însemnă perpetuarea neîncrederii de sine. Speranța într-un viitor mai luminos înseamnă perpetuarea unui trecut obscur și slab conturat. Chiar și când vă simțiți vinovat pentru că sunteți mânios, nu faceți decât să perpetuați propria iritare lăuntrică. Orice direcție am alege pentru a scăpa de suferință însemnă perpetuarea acelei suferințe, indiferent cât spațiu și timp plasăm între noi și ea. Atâta timp cât alegerile noastre sunt făcute de la acest nivel chinuitor de existență, soluțiile noastre își au rădăcinile în problemă. Această introspecție ne ajută să înțelegem semnificația profundă a mesajului lui Christos „Culegeți ceea ce semănați."

„Da, evenimentele din viața mea dovedesc ceea ce spuneți. În concluzie, ce este de făcut? Care este noua mea direcție?"

„Problema este că întrebarea dumneavoastră presupune deja că aveți nevoie să *plecați* undeva sau să *faceți* ceva. Nu aveți nevoie decât să încetați să fiți cel care *credeți* că sunteți."

„Dar cum să fac asta?"

„Fiți dispus să găsiți adevărul tuturor lucrurilor pe care le-am discutat. Începeți a vă urmări în acțiune. Iată doar *un* exemplu. Surprindeți-vă în momentele în care sunteți captivat de obișnuitele stări de neliniște care vă dictează cum să întocmiți cele mai bune planuri pentru un viitor mai sigur – apoi gândiți-vă dacă are vreo logică să întrebați un rechin cum se iese din ocean. Bineînțeles că nu! Surprindeți suficient de multe astfel de conversații lăuntrice pline de

viclenie și nu peste foarte mult timp se va produce un miracol. Veți înceta să vă mai întrebați care cale trebuie urmată pentru că în cele din urmă nu veți mai crede în acel sine care vă spune că sunteți pierdut."

O metodă prin care faceți frica să dispară

Într-o seară când s-a reîntors acasă de la slujbă, de la studioul în care lucrează ca director de televiziune, Steven a băgat de seamă că băiețelul său, Timothy, ședea singur afară, pe veranda din spate. Nu ar fi trebuit să fie nimic atât de neobișnuit cu excepția faptului că era ora emisiunii TV preferate a lui Tim. Nimic până atunci nu-l împiedicase să fie în fața televizorului la ora stabilită.

Deschizând încet ușa, Steve ieși pe verandă și se așeză lângă fiul său. Vedea că Tim este foarte supărat și, punându-și brațul în jurul lui, îl întrebă ce s-a întâmplat. După câteva minute, acesta începu să depene o poveste tristă. Tim era supărat și neliniștit deoarece în acea zi la școală toți copiii au trebuit să se ridice în fața clasei și să spună ce anume vor să devină când vor crește. Tim spuse că toți păreau să știe ce vor să fie. Toți prietenii lui erau etuziasmați de faptul că se vor face pompieri, doctori sau sportivi. El fusese singurul din clasă care nu știuse ce vrea să se facă, iar colegii lui îl luaseră peste picior toată ziua.

Trecură câteva clipe de tăcere, apoi tatăl său îl privi și îl întrebă dacă n-ar vrea să meargă într-un loc deosebit. Douăzeci de minute mai târziu, Timothy se afla într-unul dintre cele mai mari studiouri în care tatăl său lucra la cel mai recent film al său. În următoarea clipă, tatăl său îl așeză în scaunul înalt, lucios și negru al uneia dintre camerele de filmare și, după acționarea câtorva butoane, îl îndemnă să privească în lentila camerei. Tim se conformă și apoi lăsă să-i scape un țipăt fiindcă vedea un monstru care se uita la el. Tatăl său zâmbi și îl puse să mai privească o dată – dar de această dată să continue să privească indiferent ce anume vede și cât de înfricoșător este. Timmy era înspăimântat, dar avea încredere în tatăl său și făcu

așa cum i se spusese. Monstrul continua să se afle acolo la fel de înfricoșător ca mai înainte, dar privind prin vizorul camerei de filmat, simți că tatăl său deplasează încet camera înapoi. Când camera și Timmy se retraseră, scena la care se uita Timmy începu să se schimbe. La început nu era decât monstrul, dar acum Timmy începea să vadă mai mult din tot ansamblul. Ferestre vechi și ciudate și draperii din catifea, mese și scaune din stejar, o mulțime de alte elemente de decor umplură imaginea în care doar cu o clipă mai înainte se afla amenințătorul monstru.

Spre surprinderea sa, tatăl său continua să deplaseze înapoi masiva cameră până când putu să vadă diferite lumini și microfoane suspendate deasupra elaboratei scene unde fusese monstrul. Se retraseră încă și mai mult, iar Timothy putea vedea acum o parte din celelalte studiouri și tavanele pline de cabluri. Înfricoșătorul monstru se afla acum la mare distanță.

Timmy își dădu seama că tatăl său îl învăța ceva foarte important. Se simțea deja mult mai bine, deși nu știa prea bine de ce. Pe drumul spre casă au oprit să ia o gustare și tatăl său îi explică ce dorise să îl învețe. Să ascultăm și noi.

„Uneori ni se întâmplă lucruri neplăcute și înfricoșătoare, ca atunci când ai privit prin camera de filmat și tot ce ai văzut a fost monstrul. Ori de câte ori acest lucru se întâmplă, tot ce putem face este să ne gândim la ceea ce am văzut și la modul în care să ne ferim sau să ne protejăm de amenințare. Așa cum s-a întâmplat cu monstrul, nu ai vrut să mai privești o dată pentru că nu doreai să-l mai vezi încă o dată. Problema acestei opțiuni, Timmy, este aceea că, deși nu te mai uiți la el, vei continua să trăiești teama inițială; numai că acum această teamă a devenit un punct fix în interiorul tău, ca o amintire pe care o iei pretutindeni cu tine. Și mai uimitor este că acest neplăcut punct fix din interiorul tău – această amintire înfricoșătoare – este foarte posibil să determine unde mergi și ce anume alegi, din moment ce, inconștient, încerci probabil să scapi de ea.“

Făcu o clipă pauză să vadă dacă fiul său înțelegea lecția. Ochii lui Timmy străluceau și asta era un semn bun. Continuă cu blândețe

„Erai afară pe veranda din spate când am ajuns acasă. Te simțeai din ce în ce mai rău, cu cât încercai să uiți întâmplarea de azi. Încercarea de a scăpa de orice gând sau emoție neplăcută nu face decât să le fixeze și mai bine în interiorul tău. Încearcă să înțelegi asta. Din această cauză te-am pus să te uiți la monstru iar și iar în timp ce eu deplasam camera înapoi. Cu cât imaginea devenea mai *cuprinzătoare* în cameră, cu atât mai puțin înspăimântător devenea și lucrul pe care îl priveai. În fine, când ne-am retras de tot, ai putut să vezi că nu era nimic de care să te sperii pentru că vedeai *întreaga* imagine. Așa trebuie să procedezi cu fiecare eveniment, cu fiecare gând și emoție care îți intersectează viața.

Ori de câte ori ți-e teamă, amintește-ți această lecție importantă. Suferința mentală sau emoțională apare atunci când te concentrezi doar asupra unei părți. Pune capăt concentrării eronate de moment și *detașează-te de tine*. Cu cât reușești să lărgești mai mult introspecția, cu atât vei fi mai puțin deranjat de ceea ce vei vedea."

Timmy se uită la tatăl său și întrebă „Dar ce va fi când voi crește, nu trebuie să știu de pe acum ce vreau să devin?"

„Ascultă cu atenție, fiule. Cu cât ai văzut mai multe prin vizorul camerei, cu atât a devenit mai puțin înfricoșător totul, nu-i așa?"

„Așa este, tată."

„Ei bine, același adevăr se aplică și referitor la ce anume vrei tu să devii când vei fi mare. Există nenumărate posibilități în viață, dar îți trebuie timp pentru a le descoperi. Viața ți se va dezvălui, iar când o va face vei ști ce să faci și ce să devii. Niciodată nu există motive întemeiate de îngrijorare în legătură cu vreun lucru. Tratează acest gen de emoții înfricoșătoare așa cum am făcut cu monstrul și detașează-te; lărgește scena până când vei vedea întreaga imagine. Atunci vei ști că nu a existat nimic real de care să te temi. Vei încerca să-ți reamintești asta data viitoare când vei mai fi supărat?"

„Voi încerca."

„Asta este tot ce îți trebuie."

Eliberați-vă de singurătate și nemulțumire

Nimic nu este mai nemulțumit decât natura noastră inferioară, falsul sine. Este întotdeauna nefericit dintr-un motiv sau altul. Dacă există o singură buruiană pe o câmpie de trandafiri, puteți fi siguri că pe aceea o va vedea. Neavând o viață reală proprie, trebuie să creeze la nesfârșit tot felul de gânduri și sentimente stimulatoare, care să-i dea senzația că este viu. Asemenea lui Sisif, regele anticei Cartagina, condamnat în Infern să urce neîncetat o stâncă uriașă în vârful muntelui, pentru ca apoi aceasta să se rostogolească la loc, falsul eu trebuie să-și creeze și să-și recreeze propria viață la nesfârșit. Îi este înfiorător de teamă că în viitorul apropiat nu va avea un obiect de activitate, chiar dacă e vorba doar de a suferi pentru că încă nu are un obiect de activitate. Întrucât această falsă natură nu poate „să fie“ cu adevărat ceva în lumea reală, trebuie „să facă“ în permanență diverse lucruri în interior și în exterior pentru a-și oferi *senzația* că există.

Dilema fără sfârșit a falsului sine este aceea că toate senzațiile autogenerate există în timp. Aceasta înseamnă că mai devreme sau mai târziu aceste senzații autostimulatoare, fie ele plăcute sau dureroase, se vor sfârși. Este o lege universală. Toate senzațiile trebuie să se stingă, deoarece senzațiile nu sunt decât un gen de ecouri, separate de cauzele lor. Ecourile, oriunde și-ar face simțită prezența efemeră, sunt un fel de fantome. Ele sunt aparență, dar nu au și substanță reală. Ecoul este o umbră. Doar *pare* că este acolo.

Nemulțumirea este un fel de ecou psihic. De fapt, orice ar fi nefericirea, este doar un ecou interior ce „răsună“ în noi. Oricât de dificil ar fi de înțeles acest lucru în momentul de față, suferința doar *pare* reală. Ea nu există *cu adevărat*. Cum este posibil? Iată cum. Tensiunile și durerile noastre interioare pot părea reale, dar, în fond, așa par și coșmarurile. Unde este însă teroarea de îndată ce ne trezim? Ea nu mai există deoarece a fost reală numai atât timp cât am fost implicați în visul urât. Încercați să înțelegeți această idee importantă. Un eveniment dureros, indiferent dacă s-a petrecut acum 24 de ore sau acum 24 de ani, rezonează în interiorul nostru sub forma unei amintiri de un anume fel. „Sunetul“ ei emoțional, atunci când ne-o

reamintim, ne face să ne simțim stânjeniți și nemulțumiți. De aceea pornim cu toată seriozitatea să izolăm această tulburare, să o identificăm și să o înlăturăm pentru a ne recăpăta mulțumirea pe care credem că o vom simți îndată ce va dispărea această durere.

Totul pare logic, nu? Greșit. Problema în acest caz și, de altfel, în toate situațiile în care luăm decizii greșite, este că „dumneavoastră", cel care încercați să transformați nemulțumirea în mulțumire, nu sunteți dumneavoastră cu adevărat! Haideți să încercăm să înțelegem această nouă și uimitoare idee imaginându-ne un om rătăcit în niște peșteri adânci și întunecate. Acesta strigă neliniștit „Hei!" și apoi așteaptă încordat să audă un răspuns. Trece o clipă și aude în depărtare „Hei, hei!". Moralul i se ridică și se năpustește în direcția celui ce a strigat. Nu înțelege că e doar un ecou. Nu știe că urmărește sunetul propriei voci – o voce care îl poartă tot mai adânc în interiorul peșterilor și tot mai departe de orice ajutor real care l-ar scoate din nou la lumină.

Dintr-o astfel de exemplificare este ușor să înțelegem că omul pierdut în peșteră nu știa că se ascultă pe el însuși. Dacă ar fi știut ce se întâmplă, nu s-ar fi încrezut sau nu ar fi urmat sunetul propriei voci ce-i răspundea prin ecou. Greșeala a constat în a presupune că vocea pe care o auzea aparținea altcuiva, unei persoane care nu se rătăcise ca el.

Când este vorba de nemulțumire sau de orice altă formă de nefericire, facem aceeași dureroasă greșeală care ne îndepărtează din ce în ce mai mult de adevărata salvare. Asemenea omului pierdut în peșteri, trăim și acționăm pornind de la o prezumție la fel de falsă. Credem că vocile interioare ce se grăbesc să ne arate nemulțumirea din propriile noastre vieți ne indică acest lucru din vreun refugiu al mulțumirii la care putem ajunge doar dacă le urmăm indicațiile. Aceste gânduri și sentimente persistente și adeseori extrem de acute proiectează pentru noi o viitoare stare de bine, un refugiu – dar un refugiu care n-ar fi necesar dacă aceste gânduri și sentimente n-ar fi stârnit întâi o furtună! Luați aminte! Falsul sine încearcă la nesfârșit să vă atragă atenția pentru a vă arăta că lipsește ceva din viața dumneavoastră. Cine are nevoie de un prieten care să vă trezească în fiecare noapte pentru a vă întreba dacă dormiți?

Nu sunteți cine credeți că sunteți. Nivelul actual de gândire *este* nemulțumirea dumneavoastră deoarece, în prezent, cel care gândește este dl Nemulțumire în persoană, falsul sine. Vreau să vă fie foarte clar acest lucru. *Dumneavoastră* nu sunteți nemulțumit. *Dumneavoastră* nu ați fost niciodată nefericit, nici acum, nici altădată în trecut. Nici o stare autodescrisă a ceea ce aveți sau nu aveți nu se află la rădăcina suferinței voastre. Toate sentimentele de nemulțumire sau nefericire, toate aceste ecouri goale, sunt chiar natura falsului sine cu care v-ați identificat inconștient.

Încercați să rețineți, ceea ce doriți cu adevărat nu este doar să *vă simțiți* diferit. Nu, vreți să *fiți* diferit. Acolo unde sentimentele dau greș invariabil, faptul de A Fi triumfă întotdeauna. Cine sunteți cu adevărat nu diferă de Cauză. Putem folosi alte cuvinte pentru a numi această Sursă Absolută. Dar repet, nu are nici o importanță numele. Ceea ce este important de reținut este că atunci când ceva din interior începe să vă spună că sunteți singur, de fapt nu auziți natura *dumneavoastră*, ci vocea izolării înșeși. De aceea nu trebuie să faceți niciodată nimic în legătură cu nemulțumirea dumneavoastră, pentru că *nu este nemulțumirea dumneavoastră*.

Să nu vă fie teamă că nu aveți nimic de făcut. Dacă veți permite ecoului interior să se estompeze, va dispărea – și o dată cu el, va dispărea și falsul sine. Alegeți A Fi în loc de a face și într-o zi nu va mai fi nici o durere în ceea ce faceți sau nu faceți, pentru că nu veți mai face nimic pentru a vă demonstra că *sunteți* real. Sunteți și aveți conștiința acestui fapt.

O forță lăuntrică mai mare decât orice tristețe

Acolo unde locuiește autorul, în vestul pitoresc al țării, de jur împrejurul casei abundă natura sălbatică. Sunt căprioare, iepuri, veverițe, coioți și nenumărate păsări de toate formele, culorile și dimensiunile. Păsările de aici sunt deosebit de norocoase, deoarece în climatul blând al Californiei insectele și semințele sunt întotdeauna

din belșug. Este o viață frumoasă pentru păsări, iar cântecul lor neîncetat o dovedește.

Mai e și pisica. Nu este a nimănui. Câmpurile din jurul casei mele au fost teritoriul ei cu mult înainte de a mă muta acolo. Va fi probabil aici și când voi pleca eu. Anii de independență i-au ascuțit calitățile de vânător, făcându-le extrem de fine. Cu toate acestea, succesul ei nu se bazează în totalitate pe o viteză sau putere superioară. Această pisică domină în multe cazuri, deoarece posedă o inteligență instinctivă care o depășește pe cea a prăzii sale. Autorul vă supune atenției această poveste ținând de viața în sălbăticie deoarece a observat că unul dintre modurile în care pisica vânează ne poate învăța o lecție foarte importantă despre noi înșine și motivul pentru care continuăm să repetăm aceleași greșeli dureroase. Iată observația: pisica înțelege că păsările uită. Acum haideți să învățăm lecția.

Această pisică sălbatică despre care am spus că vânează în împrejurimile casei mele știe unde se adună păsările ca să se hrănească. În fiecare zi, se furișează în această zonă restrânsă și, deși sperie păsările, continuă să se târască. Apoi, într-un anumit loc, știut numai de ea, se oprește nemișcată și, practic, devine invizibilă. Câteva minute mai târziu, păsările se întorc și își văd zglobii de treabă, chiar dacă pisica este încă acolo. Nu-și mișcă nici un mușchi, dar sub această „haină uzată", pisica este atât de încordată, încât atunci când în cele din urmă sare ca un arc, viteza ei este de obicei mai mare decât cea cu care zboară păsările.

Așa stau lucrurile în natură. Pasărea poate reacționa numai la ceea ce vede și, în general, vede numai ceea ce se află în mișcare. Ceea ce nu poate vedea, „uită" mai mult sau mai puțin. În împărăția animalelor aceasta poate fi o greșeală fatală. Pentru noi, care privim din siguranța sufrageriilor noastre la această lume inflexibilă de vânător și vânat, este evident că, doar pentru faptul că animalul de pradă nu se mișcă, nu înseamnă că nu este acolo. Dar lumea noastră interioară unde suntem prinși și ne luptăm în strânsoarea fricii sau a unei crize? Deja știm că pentru orice lucru negativ care ne țintuiește nu putem și nu trebuie să învinovățim pe nimeni și nimic din lumea exterioară nouă. Repet, interiorul determină exteriorul.

Întrebarea pe care ar trebui să ne-o punem este: cum scoatem la iveală acești invizibili vânători interiori care ne pândesc atât de evident sistemul psihic? Cu toții știm cum este să fii năpădit de grijă sau de îndoială de sine, ca să nu mai vorbim de mulțimea de alte gânduri și sentimente întunecate. Fie ca următoarele întrebări și răspunsuri să arunce o lumină binevenită asupra căutării noastre, pentru o mai bună înțelegere de sine și pentru siguranța absolută de sine.

Întrebare: Cu ajutorul acestor noi idei, încep să înțeleg că este adevărat ceea ce bănuiam de atâta timp. Mi-am irosit timpul cu toate planurile mele lumești de scăpare. Am nevoie de o evadare din mine însumi. Aveți vreo sugestie?

Răspuns: Ar putea să vă surprindă, dar pentru a evada din dumneavoastră înșivă, trebuie întâi să nu mai încercați să uitați de neliniști, îndoieli și temeri.

Întrebare: Dar credeam că ați spus că ar trebui să lăsăm suferințele în urma noastră?

Răspuns: Ceea ce am spus este că trebuie să învățați să le *înțelegeți*. Această nouă înțelegere este singura forță care vă poate elibera din propriile capcane, deoarece în primul rând lipsa dumneavoastră de înțelegere este cea care construiește, armează și declanșează aceste capcane.

Întrebare: Este foarte diferit de ceea ce am fost învățat întotdeauna. Dar cum rămâne cu vechea zicală: „Ochii care nu se văd se uită“?

Răspuns: La nivel fizic, această idee ar putea să stea în picioare, dar spiritual vorbind, în lumile interioare, nimic n-ar putea fi mai departe de adevăr. Marele mistic Meister Eckhart (nota trad.: mistic creștin; 1260 – 1327/8) a înțeles acest lucru. Plin de compasiune, și-a avertizat discipolii în legătură cu pericolele amăgirilor și ale autoînșelării atunci când le-a spus: „O piatră aflată sub pământ este la fel de grea ca una ce se vede.“

Întrebare: Știu că este logic ceea ce spuneți, dar ca să fiu sincer, vreau să-mi uit slăbiciunile. Ce este rău în acest lucru?“

Răspuns: A încerca să uiți o temere este același lucru cu a încerca să păstrezi sub apă o minge umflată. Este nevoie de toată puterea și atenția ta și, în timp, tot va ieși la suprafață.

Nimic nu ne face mai conștienți de o problemă decât strădania noastră de a o uita. Ascultați ce încearcă Adevărul să vă spună despre puterile dumneavoastră în loc să vă ascultați slăbiciunea spunându-vă unde să vă ascundeți. Cea mai puternică forță din lume pentru adevărata salvare de sine este propria dumneavoastră stare conștientă. Comportamentele autodistructive mecanice și inconștiente nu se compară cu această conștiință superioară de sine, deoarece puterea acesteia vine din lumina interioară. Lumina anulează *întotdeauna* întunericul. Doar ceea ce este în neregulă cu dumneavoastră vrea să uitați ceea ce este în neregulă cu dumneavoastră. Ceea ce este în regulă cu dumneavoastră știe că singurul lucru în neregulă cu dumneavoastră este acela că nu *știți* ce este în neregulă – și de aceea continuați să suferiți.

Ori de câte ori îngropăm o supărare, pierdem din vedere și cauza acesteia. Fiecare criză încearcă să ne învețe că există o lecție în ea, doar să fim dispuși să o ascultăm. Iată o frântură din libertatea care te așteaptă dacă vei îndrăzni să-ți amintești de tine însuți când totul în tine vrea să uite și să fugă.

Rămânând conștient de propria nefericire, oricare ar fi aceasta, veți descoperi într-o zi, spre marea dumneavoastră surpriză, că durerile acestei vieți nu sunt în *dumneavoastră*. *Așa este*. *Toată nefericirea noastră stă ascunsă în ideile noastre* despre ceea ce suntem și cum ar trebui să se poarte viața cu noi.

Lecția oricărei coliziuni emoționale dureroase nu stă în ciocnirea în sine, deși așa am vrea să credem. Cu acest răspuns convenabil, tot ceea ce trebuie să facem, psihologic vorbind, este să dăm vina pe celălalt șofer, să ne luăm o mașină nouă și să mergem pe un alt drum. Acest mod de gândire nu face altceva decât să ne pună să ne ciocnim în continuare cu viața. Ceea ce încearcă să ne învețe fiecare coliziune este că singurul lucru greșit din viețile noastre este șoferul nostru actual, care susține că știe drumul spre casă când, de fapt, este evident că nu-l știe.

Cum să schimbați viața pe care v-o dăruiți

Întâmpinăm viața, cu toate relațiile sale complexe, prin intermediul a ceea ce cunoaștem. Fiecare eveniment zilnic, cu zeci de întorsături neașteptate, ne provoacă să găsim cele mai bune răspunsuri. De îndată ce avem la îndemână cel mai potrivit răspuns, ne lansăm în acțiune și așteptăm să vedem ce se întâmplă. Cu fiecare situație, acest proces de provocare și răspuns se repetă la nesfârșit, până când situația se rezolvă de la sine, fie în mod favorabil, fie nefavorabil nouă.

Ceea ce se arată aici este că, în oricare moment dat, facem ceea ce știm să facem. Poate părea foarte evident, dar la o examinare mai atentă, în special în lumina faptului că dorim să ne înălțăm pe noi și ceea ce obținem din această viață, vom descoperi ceva foarte uimitor. Citiți următoarele trei propoziții cu foarte mare atenție. Am separat acest trio de idei importante pentru a fi mai ușor de citit, dar ele sunt foarte mult legate una de cealaltă. Fiecare idee superioară conduce la cealaltă, iar atunci când vor fi asimilate toate împreună, vă vor dezvălui un mare secret.

Înainte de a putea obține *ceva deosebit de la această viață, trebuie mai întâi să* faceți *ceva deosebit*.

Înainte de a putea face *ceva deosebit cu viața voastră, trebuie mai întâi să* știți *ceva deosebit*.

Înainte de a putea ști *ceva deosebit, trebuie mai întâi să vă întrebați și apoi să confirmați că nivelul actual de înțelegere este cel care v-a adus ceea ce acum doriți să puteți schimba*.

Haideți acum să inversăm ordinea acestor idei adevărate să vedem cum funcționează pornind din sens opus.

Până când nu veți ști *ceva deosebit, nu veți putea* face *nimic deosebit*.

Până când nu veți face *ceva deosebit, nu veți* obține *nimic deosebit*.

Și până când nu veți obține ceva cu adevărat *deosebit de la viață, nu veți putea ști ce ați pierdut și cât de multe lucruri mai sunt de înțeles.*

Esența este aceasta. Încercând să schimbați ceea ce obțineți de la viață, fără ca mai întâi să schimbați ceea ce *știți* despre viață, este ca și cum v-ați îmbrăca cu haine uscate peste altele ude și apoi v-ați întreba de ce tremurați în continuare. Nu trebuie să mai încercați să schimbați ceea ce primiți, ci să începeți să schimbați ceea ce vă *dăruiți* dumneavoastră înșivă.

Este vital să înțelegeți că viața nu și-a ascuns bogățiile de dumneavoastră. Ca să se afle adevărul, și se va afla, ați fost opriți de la viața adevărată de către o falsă natură care consideră că viața este sortită să fie doar suferință și că tot ceea ce poate câștiga sau avea este izolarea de o lume aspră. În timp ce nu există îndoială că lumea în care trăim devine din ce în ce mai crudă, de asemenea nu există îndoială că noi suntem lumea. Nici lumea noastră individuală, nici cea globală nu se pot schimba până când nu vom înceta să mai negăm legătura dintre *ceea ce trăim* și *ceea ce suntem*. De aceea trebuie să avem o nouă cunoaștere. Cunoașterea spirituală nu este ceva misterios sau ieșit din comun. De fapt, înțelegerea spirituală este cunoașterea cea mai importantă și practică pe care o poate deține o persoană. La urma urmelor, calitatea vieții noastre este determinată de ceea ce știm despre noi înșine, despre cine suntem cu adevărat.

Adevărul este că nu ne putem separa răspunsurile de acțiuni și acțiunile de rezultatele acestora. Pot părea individuale în funcționarea lor deoarece apar deseori în momente diferite, dar de fapt sunt unul și același lucru. Intelectual, cunoaștem deja acest concept important, dar semnificația sa adâncă nu a devenit încă foarte clară. Am atins acest subiect puțin mai devreme. Haideți să mai privim o dată la vechea zicală: „Ce semeni, aceea vei culege". Repet, putem descoperi o nouă semnificație a acestei învățături din Noul Testament. Ceea ce semeni este sămânța sau, în această metaforă, cunoașterea ta. Ceea ce culegi este recolta sau rezultatele tale. Această cunoaștere spirituală ne arată marea importanță a reexaminării a ceea ce credem

că știm. Viața încearcă să ajungă la noi și să ne învețe, prin faptul că o trăim, că avem nevoie de răspunsuri Noi și Adevărate. Orice răspuns Nou și Adevărat este un tip special de adăpost personal, inteligent, care ține la distanță fără efort ceea ce este dăunător și păstrează ceea ce este sănătos și dătător de viață. Aceasta este natura lui.

Cinci Noi Răspunsuri, Noi Acțiuni și Noi Rezultate captivante

Pentru a ilustra cum vă pot ajuta Noile și Adevăratele Răspunsuri, autorul a mers mai departe și a scris cinci exemple de astfel de răspunsuri superioare. Veți vedea că fiecare Răspuns Nou și Adevărat conține, de asemenea, o Nouă Acțiune și un Nou Rezultat. Rețineți că fiecare secțiune completă din cele cinci reprezintă o acțiune completă. De fapt, nu puteți separa răspunsurile de acțiuni și acțiunile de rezultate. Așa cum căldura trebuie să urmeze soarelui, la fel o viață superioară, mai fericită trebuie să urmeze atunci când i se permite Luminii Interioare să înflorească.

1. **Noul dumnea-voastră Răspuns:** Adevărata putere este refuzul de a acționa din slăbiciune.

   Noua dumnea-voastră Acțiune: Vedeți unde ați confundat slăbiciunea interioară cu puterea interioară; de exemplu, când ați confundat anxietatea cu interesul și mânia cu dreptatea. Îndrăzniți să vă trăiți viața fără aceste false puteri.

   Noul dumnea-voastră Rezultat: Sfârșitul confuziei și al suferinței iscate de faptul că nu înțelegeți de ce atât de des puterile nu vă ajută. În același timp, veți descoperi nașterea unei Noi și Adevărate puteri, care nu se transformă niciodată în opusul ei slab.

2. **Noul dumneavoastră Răspuns:** Aveți curajul să treceți la acțiune chiar și atunci când știți că vă este teamă.

   Noua dumneavoastră Acțiune: Îndrăzniți să faceți, timid, pas după pas.

   Noul dumneavoastră Rezultat: Eliberarea dintr-o viață de teamă deoarece frica nu poate exista atunci când înțelegerea este prețuită mai mult decât sentimentul de teamă.

3. **Noul dumneavoastră Răspuns:** Iertarea este înțelegerea personală a faptului că, în afară de împrejurări, nu există nici o diferență reală între dumneavoastră și cel care vă face rău.

   Noua dumneavoastră Acțiune: În ciuda tuturor strigătelor interioare care vă spun să procedați invers, îndrăzniți să vă purtați cu cel care greșește față de dumneavoastră așa cum ați vrea să fiți și dumneavoastră tratați.

   Noul dumneavoastră Rezultat: Când veți înceta să-i pedepsiți pe ceilalți pentru slăbiciunile lor, veți înceta să vă pedepsiți și pe dumneavoastră înșivă pentru propriile slăbiciuni.

4. **Noul dumneavoastră Răspuns:** Compasiunea este refuzul conștient de a contribui la suferința altei persoane, chiar dacă poate părea că astfel se mărește suferința dumneavoastră.

   Noua dumneavoastră Acțiune: Îndrăzniți să duceți de o sută de ori povara mentală și emoțională pe care credeți că o puteți duce.

   Noul dumneavoastră Rezultat: Chiar în suferință este revelația faptului că nu există persoană care suferă.

5. **Noul dumneavoastră Răspuns:** Adevărata speranță este faptul că există întotdeauna o Soluție Superioară.

   Noua dumneavoastră Acțiune: Observați că se întâmplă să vă simțiți îndurerat sau învins numai pentru că insistați să vă agățați de ceea ce nu merge. Îndrăzniți să vă eliberați și nu veți pierde nimic, doar o idee dureroasă.

Noul dumneavoastră Rezultat:	O nouă viață care nu se teme de nici o provocare internă sau externă deoarece înfrângerea poate exista numai în absența dorinței de a învăța.

Acum că ați studiat aceste cinci Noi și Adevărate Răspunsuri, ați putea dori să vă notați propriile răspunsuri. Acesta este un lucru extrem de profitabil pentru accelerarea creșterii voastre interioare. Nu vă descurajați dacă la început nu veți descoperi idei noi. Este un mare câștig în eforturile dumneavoastră, deoarece chiar și cea mai mică încercare de a găsi noi răspunsuri *este* un nou răspuns! Cu cât veți lucra mai mult cu principii adevărate, cu atât acestea vor lucra pentru dumneavoastră. Amintiți-vă întotdeauna atunci când lucrați cu Idei Superioare puternice precum acestea că există multe părți din dumneavoastră încă necunoscute care pot încerca să vă inducă în eroare. Acestea știu că adevărata, crescânda voastră pătrundere spirituală vă va conduce în afara influenței lor dăunătoare și vă va purta către Adevărata Siguranță. Orice ar spune vocile nocive din interiorul dumneavoastră, cel care așază Adevărul înainte nu va pierde nimic, cu excepția a ceea ce oricum nu a fost *niciodată* real.

Secretul plăcerii permanente

Există o plăcere superioară care face ca toate celelalte plăceri să pară precum pietricelele în comparație cu perlele; dar pentru a vă revendica această comoară, trebuie să îndrăzniți să navigați acolo unde alții pretind că nu este nimic altceva decât marginea unei prăpăstii care se afundă în neant.

Așa cum pentru începerea oricărei expediții importante trebuie să fim pregătiți corespunzător, la fel trebuie să petrecem câteva momente pentru a pune temelia călătoriei noastre interioare. Această nouă cunoaștere, împreună cu dorința dumneavoastră de a reuși în această căutare, vă va duce mai departe, în afara vechii dumneavoastră vieți limitate și vă va purta în această lume complet nouă a plăcerii

superioare. Pur și simplu nu este fizic posibil să vă transmit importanța acestor noi idei. Autorul a făcut tot ce i-a stat în putere pentru ca acest material să ajungă însuflețit la dumneavoastră, cititorii. Totuși, nimic nu trezește mai puternic la viață aceste idei superioare decât dorința dumneavoastră sinceră de a le înțelege. Dacă vă veți achita de această parte, partea dumneavoastră, Adevărul va face restul pentru dumneavoastră. Autorul vă poate îndrepta către o pajiște plină de flori, dar dumneavoastră trebuie să mergeți acolo dacă vreți să stați vreodată printre toate acele flori multicolore.

Să ne imaginăm pentru un moment că vă este răcoare. Spuneți unora cât vă este de frig și, spre surpriza dumneavoastră, ei vă răspund dându-vă o vedere cu un șemineu în care trosnește focul. Cu siguranță sunteți uimit, dar în mod cert nu v-ați încălzit. De ce? Deoarece imaginea flăcărilor, *ideea* de foc nu este căldura în sine. La fel, ideea unui pahar cu apă nu este apa în sine, și o idee nu vă poate potoli setea mai mult decât vă vor ajuta să plutiți cuvintele „barcă de salvare“ dacă vă veți agăța de ele în timpul unei furtuni.

Toate acestea vă pot părea atât de evidente încât vă veți întreba unde vrea să ajungă autorul. Iată destinația noastră. Din exemplificarea noastră anterioară folosind simple obiecte înțelegem că *gândul nu este lucrul în sine*. Dar înțelegerea acestui fapt important pare deodată să se prăbușească atunci când ne referim la propriile noastre gânduri și sentimente despre noi înșine. Credem că aceste mișcări din interiorul nostru sunt într-adevăr ceea ce se recomandă ele a fi.

De exemplu, cine nu s-a simțit trist și apoi a gândit „Sunt trist?“ Poate foarte bine să fie un sentiment real de tristețe, dar *în realitate* nu există nimeni care să fie trist.

La fel cum anterior am fost de acord că gândul nu este niciodată lucrul, același Principiu Superior se aplică atunci când este vorba despre sentimente. Următoarea propoziție vă va ajuta să înțelegeți la ce ne referim. Citiți-o de mai multe ori până când îi veți pătrunde înțelesul. Sentimentul de tristețe sau bucurie este *ceva ce simțiți, nu ceva ce sunteți*.

Un sentiment este doar atât – un sentiment. Nu are nici o existență independentă reală. Când un sentiment este plăcut, vreți să

dureze deoarece v-ați identificat în mod greșit cu senzațiile plăcute produse de acesta. Credeți că *sunteți* acel sentiment. Această conștiință greșită a sinelui nu ar ridica nici un fel de probleme cu excepția faptului că, atunci când sentimentele dumneavoastră plăcute pălesc (ceea ce trebuie să se petreacă în cazul tuturor sentimentelor), la fel se întâmplă și cu dumneavoastră, cel care vă simțeați bine. Acum tot ce puteți face este să vă simțiți nemulțumit și astfel începeți de la capăt tot ciclul căutării plăcerii.

„Așa se explică de ce uneori mă simt prins în capcană de propriile mele aranjamente de a mă face să mă simt bine. Este ca și cum ai face o cursă în parcul de distracții și nu ai putea să cobori pentru că de fapt nu se sfârșește niciodată. Cum pot să mă desprind din acest ciclu al plăcerii și durerii?“

„Cântăriți bine următoarea Idee Superioară. Vă va ajuta să vă ridicați, în loc să mergeți în cerc. C*redeți că ceea ce căutați este plăcerea, dar de fapt ceea ce căutați cu adevărat este permanența*.“

„Ce idee fascinantă, dar permanența nu este și ea doar un sentiment?“

„Nu. Există plăcerea permanenței, care nu este un sentiment, ci un nivel de existență. Această stare elevată de conștiință poate include diverse sentimente pe măsură ce apar și dispar, plăcute sau nu, dar rămâne, fără nici un efort, netulburată și nemodificată nici de diminuarea, nici de intensificarea emoțională. Plăcere este în faptul *că existați* – nu în ceea ce simțiți.“

„Ce trebuie să fac să ajung la această stare elevată?“

„Veți ajunge departe atunci când dorința de a rămâne conștient de propriile plăceri va fi la fel de puternică ca și dorința de a vă pierde în sentimentele produse de acestea.“

„Îmi puteți explica de ce este atât de important acest nivel special de conștiință?“

„Sigur că da. Numai conștientizarea propriilor plăceri vă permiteți să vă bucurați de ele fără să vă simțiți de parcă veți dispărea o dată cu ele.“

„Este logic. Cum funcționează?“

„Înainte să vă răspund, trebuie să înțelegeți importanța descoperirii modului în care funcționează în cazul dumneavoastră. Este singura cale pentru a putea fi vreodată sigur că Permanența Personală este posibilă. Acest nou nivel de conștientizare este asemănător farului puternic care rezistă în mijlocul tuturor furtunilor ce se pot dezlănțui în jurul său, fără a avea legătură cu ele. Raza sa strălucitoare rămâne fără efort neschimbată chiar atunci când luminează pe o vreme furtunoasă. Nimic nu-i deranjează sau alterează esența, pentru că lumina are o natură total diferită de orice altă forță pe care ar putea-o întâlni pe mare. În același mod, Natura dumneavoastră Adevărată nu poate fi îndepărtată chiar dacă marea emoțiilor dumneavoastră suflă furioasă sau dă la iveală un orizont perfect, ca dintr-o fotografie. Veți simți în continuare plăcere pentru că acum plăcerea dumneavoastră adevărată se află în conștientizarea faptului că *dumneavoastră* sunteți ceea ce este constant."

Autorul vă recomandă călduros să vă întoarceți și să citiți din nou secțiunea din capitolul trei intitulată „O mai mare conștientizare prin autoobservare." Vă va oferi o înțelegere suplimentară a acestui nou tip de conștiință care conduce la plăcere superioară permanentă.

Iată cinci puncte la care să meditați și care vă vor ajuta să obțineți un nou tip de plăcere permanentă.

1. *Dacă plăcerile dumneavoastră încep ca sentimente, tot așa vor sfârși … doar că senzațiile de plăcere care pălește nu sunt întotdeauna atât de plăcute.*
2. *Falsul sine este doar atât de mulțumit cât ultimul său gând despre sine, în timp ce Natura dumneavoastră Adevărată este mulțumită prin ea însăși.*
3. *Căutarea unei plăceri pentru ușurarea unei dureri este ca și cum ați alerga după briză ca să vă răcoriți.*
4. *Încercarea de a găsi plăcere numai în sentimentele dumneavoastră este ca și cum ați căuta o scară pe un curcubeu.*
5. *Nu trebuie să învingeți în fața acestei lumi; trebuie să vă ridicați deasupra ei.*

CAPITOLUL 5

Lăsați-vă captat de fluxul de energie

La începutul secolului XX, înainte de era autostrăzilor, supermarket-urilor și producătorilor industriali de alimente, micii fermieri își transportau recolta sezonieră la piețele centralizate organizate pe plan regional. Unii fermieri, mai izolați decât ceilalți, trebuiau să parcurgă sute de kilometri pentru a-și vinde recoltele. Pentru acești oameni încercați, care trăiau și munceau în micile lor ferme, departe de civilizație, era cam singura ocazie în care întâlneau alți oameni în afară de membrii familiei. Toți erau nerăbdători să meargă la aceste mari târguri în aer liber. Se făcea schimb de experiență, se cumpărau produse de la magazine și se consultau cele mai noi cataloage, iar sufletele se încălzeau la vederea atâtor semeni. Toate acestea plus recompensele bănești obținute cu multă trudă, la sfârșitul fiecărui sezon, făceau întotdeauna din vânzarea recoltei un moment captivant pentru toți.

De aceea, stând acolo și lăsându-se pătruns de spiritul festivalului, bătrânul fermier nu putea înțelege de ce ar exista prin preajmă și persoane pe chipul cărora să se citească oboseala și nefericirea. Cu toate acestea, nu încăpea îndoială că, sprijinit de peretele unui cort uriaș, stătea un tânăr fermier foarte nefericit.

„Ce problemă ar putea să aibă acest băiat?“, se întrebă bătrânul. În ultimul timp, vremea fusese mai mult decât bună și fiecare fermier aflat în târg, inclusiv acest tânăr, adusese o recoltă neobișnuit de mare. Se gândi o clipă și se hotărî să se arate prietenos. Se apropie de tânăr.

„Pot să-ți fiu de vreun ajutor?“, întrebă foarte blând. Dacă nu primi nici un răspuns, încercă altfel: „Sper să nu te superi că întreb, dar pari să ai nevoie de ajutor.“

Tânărul fermier privi în sus la bătrân, fără a ridica însă capul. „Mulțumesc, dar nu mă puteți ajuta cu nimic.“

„De unde știi?“, a întrebat bătrânul.

Trecură câteva clipe, apoi tânărul fermier vorbi, „Nu aveți cum să înțelegeți“, spuse. „Este vorba despre tâmpenia aia de tractor al meu. Uneori este mai mult o pacoste decât un sprijin.“

„Ce nu este în regulă cu el?“

„Nu știu exact. În unele zile merge mai prost decât în altele. Tâmpenia asta mă istovește uneori în așa măsură, încât eu și familia mea ajungem să nu mai vrem să lucrăm pământul.“

Ceva nu se potrivește, gândi bătrânul fermier, ascultându-l pe tânăr vorbind. „Mai greu de utilizat spui? Poate am să mă uit odată la el. Eu sunt destul de mulțumit de șmecheriile astea noi.“

„Sigur“, ochii tânărului se luminară o clipă, „dar nu cred că puteți face ceva. Ne-ar plăcea să treceți pe la noi oricum, și vă vom pregăti o cină cum se cuvine pentru osteneală.“

Prin urmare, îi spuse cum poate să ajungă la ferma lor.

Câteva săptămâni mai târziu, după o călătorie de o jumătate de zi, bătrânul fermier ajunse cu a sa căruță trasă de cai, plină de scule, la ferma tânărului. Departe în câmp, chiar în fața sa, îl zări pe tânărul fermier împreună cu soția și cei doi fii. Se luptau să împingă un tractoraș prin brazdele înalte.

„Salut!“, strigă bătrânul când ajunse cu căruța destul de aproape ca să poată fi auzit. „Tot nu vrea să funcționeze cum trebuie, bag de seamă.“

Tânărul zâmbi și spuse: „Ce vreți să spuneți? Merge bine astăzi!“

Pentru o clipă, bătrânul fermier împietri de uimire. Nu putea fi adevărat. Știa că trebuie să mai întrebe ceva, dar de-abia reuși să rostească vorbele.

„Vrei să spui", încercă bătrânul să găsească tonul necesar, „că mereu împingeți tractorul pentru a-l face să lucreze?"

Tânărul întoarse capul spre el, ușor iritat de o asemenea întrebare prostească. „Ei, dar cum altfel să-l faci să lucreze după dorința ta?".

Înțelegând într-o clipă motivul extenuării și minei de om învins a tânărului, ce i se puteau citi pe chip când îl întâlnise la târg, bătrânul fermier spuse cât putu de calm: „Fiule, un tractor este o mașinărie pe care trebuie să o conduci stând pe ea, nu să o împingi!".

A fost nevoie de mai multe explicații, câteva drumuri până în oraș și multă muncă și mâini pline de unsoare, dar atunci când bătrânul și-a luat rămas bun de la tânăr și de la familia lui, tractorașul fusese pus pe roate și mergea vioi. De altfel, toți erau plini de vioiciune. În sfârșit, totul urma orânduirea firească. Viața merita trăită.

Autorul știe, la fel ca și dumneavoastră, că o astfel de poveste nu a existat și probabil nici nu ar fi putut exista vreodată. Totuși, această poveste despre menirea prost înțeleasă a tractorului conține o prețioasă pildă pentru oricine se simte cu adevărat obosit de lupta cu viața. Tensiunea apare fiindcă dumneavoastră insistați! Este atât de simplu. Părerea greșită, potrivit căreia trebuie să ne luptăm cu viața pentru a o aduce pe direcția aleasă, face ca relația cu ea să fie încordată și nefericită. Dorința dumneavoastră de a supune viața izvorăște din această relație greșită cu ea. Realitatea își urmează cursul fără efort, iar dumneavoastră puteți fie să urmați același curs, fie să luptați la nesfârșit pentru cel pe care l-ați ales. *Nu aveți nevoie de forță pentru a vă lăsa purtat de val*. De ce să forțați când puteți să deprindeți arta de a vă menține deasupra?

Făcând un alt fel de efort, puteți pătrunde într-o viață complet diferită, cu cer veșnic lipsit de nori și vânt din spate. În uimitoarea sa carte *The Power of Your Supermind* („Puterea minții tale superioare"), Vernon Howard vorbește despre posibilitatea acestui tip special de viață – viața fără eforturi.

„Oamenii își irosesc viețile încercând să rezolve lucrurile cu ajutor din afară, fără efort din partea lor. Există o astfel de cale, dar apare doar după un efort personal corespunzător. Este ca și cum ați înălța un zmeu. Dacă faceți ceea ce trebuie pentru a menține zmeul în bătaia vântului, acesta se va ridica de la sine. Vedeți, viața însăși este suportul nostru, ceea ce implică nevoia de a găsi adevărata existență a minții superioare, și nu de a trăi imitând."

„Tao Teh King*, cartea înțelepciunii din Orient, abordează acest subiect. Aceasta spune că atunci când un om nu se abate de la Cale, satisfacțiile sale vor fi nemărginite."*

„Să zicem că un copilaș vrea să înalțe un zmeu, dar nu are habar despre vântul natural. Așază zmeul pe pământ și încearcă să-l înalțe cu ajutorul propriei suflări. Frustrarea îl face receptiv la informațiile referitoare la vânt pe care le primește de la un copil mai mare. Apoi, înlocuind efortul inutil cu cel util, zmeul său se înalță cu cea mai mare ușurință."[1]

Remediul sigur pentru orice vă supără

Imaginați-vă un cuplu bine îmbrăcat șezând la o masă elegantă într-un restaurant sofisticat. Cei doi discută pe marginea unei probleme de mare importanță pentru amândoi. La începutul conversației, el are o atitudine cordială și relaxată, iar ea foarte zâmbitoare. Pe măsură ce timpul trece, intențiile fiecăruia încep să se dezvăluie, iar atitudinea bărbatului devine tot mai puțin prietenoasă. La ea, zâmbetul fermecător afișat mai devreme se preschimbă într-un rictus. Acum fiecare dintre cei doi transmite neîntrerupt anumite semnale celuilalt. Aceste mesaje invizibile, nerostite spun „Nu mă forța!", iar în spatele acestor mesaje mute se ascunde ceea ce amândoi știu că reprezintă ideea esențială, chiar dacă nu le face plăcere să recunoască – „Nu mă face să folosesc forța!"

---

1 Vernon Howard, *The Power of Your Supermind* („Puterea Minții Tale Superioare"), Prentice Hall, 1967.

Cu puține excepții, toată lumea va fi de acord din spirit de solidaritate că forța în orice situație ar trebui să fie ultima soluție. Totuși, această scurtă dramă cu scop ilustrativ atrage atenția asupra unei importante și inobservabile realități psihologice referitoare la ceea ce se întâmplă dincolo de aparențele pe care le păstrăm cu grijă. Recurgem *întotdeauna* la forță sub o formă sau alta, atunci când lucrurile nu merg așa cum ne dorim. Altfel de ce credeți că ar dori cineva să obțină puterea? Nimeni nu caută puterea pentru a face bine, decât dacă își face bine mai întâi sieși. Această larg răspândită înțelepciune populară a autoîmputernicirii este justificată de ideea că o dată ce am ajuns să am suficient de mult, pot da și celorlalți din ceea ce îmi prisosește. Singura problemă este că nu reprezintă decât o minciună care generează o alta. Înainte de toate, pentru falsa natură nu există niciodată nimic în cantitate suficientă; asta pe lângă faptul că nu ai nevoie de putere pentru a face Bine. Binele este puternic în sine. Căutăm puterea pentru că vrem forța de a face lucrurile să meargă așa cum ne dorim; pentru a nimici tot ce se ridică împotriva noastră și ne stă în cale, indiferent de mărimea obstacolelor, oriunde este nevoie – acasă sau la slujbă.

Puterea, cine o deține și cine nu – iată factorii ce determină în această lume cine se impune și cine se supune. Dacă ar fi să alegem, am alege mai degrabă să ne impunem. Singura problemă este că la nivelul acestor opțiuni, impunerea prin forță sau supunerea, toată lumea pierde fiindcă rolurile se pot inversa. În urma autoanalizei, ajungem să ne dăm seama de un lucru incredibil: nu există putere *reală* care să țină de lume sau de fiecare individ în parte. Și mai uimitor, vom descoperi spre marea noastră ușurare că nu este nevoie de putere. Chiar așa. Asta pentru că există o a treia opțiune. Această a treia și cea mai elevată alegere este *opțiunea de a fi lăsat în pace*. Următorul paragraf vă va ajuta să înțelegeți acest nou și foarte convingător concept:

Nu există putere pe Pământ care să vă poată face să vă simțiți în siguranță, deoarece nu această lume vă amenință sau vă perturbă. Căutați puterea ce ține de lume și puterea individuală

pentru că sunteți dominat de propriile gânduri și emoții. Natura dumneavoastră nedezvoltată este cea care vă pedepsește fiindcă nu a înțeles până acum că perturbarea pe care o percepe ca fiind exterioară ei este ea însăși. Și astfel această natură inconștientă vă menține într-o căutare permanentă de putere și autoritate în speranța că, dacă le dețineți într-o măsură suficientă, veți avea forța de a vă putea controla viața. Este ca și cum ați arunca o piatră în iaz pentru a-i liniști valurile. Cu cât aruncați mai multe pietre, cu atât veți obține mai multe valuri. De aceea, lucrul pe care îl doriți în realitate este de a vă lăsa în pace propria persoană.

„Cred că înțeleg unde bateți, dar dacă puterea factorilor sociali și economici nu mă pot face să mă simt în siguranță, ce mă va ajuta?"

„Mai întâi, să revedem pe scurt ceea ce am parcurs. Căutăm autoîmputernicirea pentru că suntem dominați de propriile sentimente. Suntem copleșiți de propriile noastre reacții. Este dureros pentru noi fiindcă natura noastră primară sau Natura Reală tânjește să fie liberă și neîngrădită de autolimitare, autodistrugere, gânduri și emoții coercitive. Problema este că, dat fiind nivelul nostru actual de nedezvoltare, credem că o altă persoană sau împrejurare sunt cauza sentimentelor noastre de nefericire. Vrem să obținem puterea de a le controla, în speranța că astfel ne vom domina propriile sentimente chinuitoare. Puteți observa că această abordare a autocontrolului este sortită eșecului chiar de la început, dat fiind că a fost greșit concepută?"

„Da, desigur, mă tem însă că pare să nu existe nici o scăpare. Unde să căutăm puterea necesară pentru a fi fericiți?

„Nu căutați această putere într-o persoană, într-un loc, obiect, idee sau credință, ci în noul mod de înțelegere a faptului că natura ta superioară și perenă nu are nevoie de altă putere în afară de ea însăși pentru a deține controlul asupra vreunui agresor intern sau extern. Puterea sa este ceea ce autorul numește *Forța Tăcută*. Doar ea poate face pentru dumneavoastră ceea ce nu ați putut face singur."

„Ce este această Forță Tăcută? Cum o pot determina să lucreze pentru mine?"

„Dacă doriți cu adevărat să aflați răspunsul la întrebarea dumneavoastră, nimic nu vă poate împiedica. Dați-mi voie să vă spun câte ceva despre ea. *Forța Tăcută este înțelegerea faptului că nu este nevoie să răspundeți nici unei tulburări interioare*. Nu trebuie să răspundeți. Ați fost învățat, prin exemple nepotrivite și false tradiții, că emoțiile și gândurile negative, precum teama, mânia și ura, sunt lucruri de care dumneavoastră ați fi răspunzător; că acestea vă aparțin. Sunteți într-adevăr răspunzător *pentru* ele, dar nu *în fața* lor. Durerile interioare și sentimentele întunecate nu sunt ale dumneavoastră. Nu au fost și nu vor fi niciodată, indiferent cât de mult încearcă acești impostori interiori să vă convingă de contrariul."

„Îmi place ceea ce îmi spuneți. Ați putea să explicați mai în amănunt? Ce vreți să spuneți prin faptul că sunt răspunzător de temerile mele, dar nu *față* de ele?"

„Da, este nefiresc ca o ființă umană să fie dominată de ceva sau de cineva. Singura responsabilitate reală pe care o aveți este de a înțelege acest adevăr profund. Corectarea nivelului dumneavoastră de înțelegere vă va plasa într-un raport corespunzător cu gândurile mohorâte și sentimentele de neputință; acest raport constă în faptul că pur și simplu nu aveți nici o legătură cu ele. Nu spunem să ne comportăm de parcă sentimentele mohorâte nu ar exista sau să pretindem acest lucru. Este foarte important să înțelegeți asta, fiindcă a pretinde că elefantul furios de lângă dumneavoastră nu există sau că este un iepuraș drăgălaș vă face să vă simțiți confortabil doar pentru scurtă vreme, dar nu înlătură pericolul. Văzând elefantul și recunoscându-l ca atare veți permite Inteligenței să vă ducă în locul cel mai potrivit pentru dumneavoastră – în afara junglei."

Nici un necaz ori supărare de orice fel nu vă aparține. Aceste imense umbre interioare pot fi prezente în toată grozăvia lor, dar unde scrie că vă aparțin? Când ne plimbăm printr-o grădină zoologică, nu ne contopim cu țipetele și văicărelile animalelor, atunci de ce anume cădem în capcana autolimitării încercând să transformăm întunericul în lumină? Ați încercat vreodată să țipați la o ceată de cimpanzei

certăreți sau la păsările cârâitoare pentru a le potoli? Încercând să le liniștiți nu faceți altceva decât să le neliniștiți și mai tare. Lăuntric, este valabilă aceeași lege. De câte ori încercăm să găsim forța de a face teama să dispară, tot ce facem este să o amplificăm. Nu există nici o putere care să transforme întunericul în lumină. Amintiți-vă acest lucru când veți simți nevoia să întreprindeți ceva pentru a scăpa de gândurile sau sentimentele întunecate. Amintiți-vă de Forța Tăcută. Tăceți! Această tăcere și lumină interioară va face ceea ce dumneavoastră nu ați fost în stare să faceți pentru propria persoană. Va preschimba cerul interior întunecat într-unul senin. Tăceți. Lăsați norii amenințători ai gândurilor și sentimentelor să treacă. Dincolo de acestea este soare.

Scăpați de teama de a fi un nimeni

De ce contestăm și apoi luptăm pentru a schimba părerile lumii în ceea ce ne privește, dar niciodată nu punem la îndoială propriile convingeri indiferent de tensiunea, stresul și anxietatea la care ne supun propria persoană? De exemplu, nu visăm să ne scufundăm pentru a căuta comori în cadă pentru că știm că în cel mai bun caz putem găsi câteva perle din plastic. Și totuși continuăm să ne aruncăm zilnic cu capul înainte în această lume, în încercarea de a deveni Cineva. Iar și iar ne scufundăm în vreun nou proiect, care promite o mai amplă autoconfirmare, deși cel mai bun lucru pe care l-am realizat vreodată până acum este un fel de autoelevare temporară care întotdeauna s-a transformat în durerosul său contrariu, neîncrederea în sine. Asta este problema. C*onvingerea noastră că trebuie să fim Cineva este cea care ne pedepsește, și nu lumea care refuză să ne confirme convingerile.*

Printr-o autoanaliză perseverentă și cu ajutorul conceptelor Adevărate, putem învăța să ducem o Viață complet Nouă. Știu că am subliniat de mai multe ori acest lucru, dar este atât de important să înțelegem. Adevărul nu este ceva inutil și fără speranță îndepărtat de

noi. Este la fel de apropiat și urgent ca și dorința noastră de a înțelege de ce continuăm să ne facem rău nouă și altora. Lăsând această bună intenție să ne ghideze, să analizăm această dorință, pe care toți o avem, de a deveni Cineva. Iar pe timpul investigației să ne străduim să reținem că lucrurile pe care le înțelegem în legătură cu lumea reprezintă Adevărata noastră Siguranță, și nu ceea ce obținem de la ea.

Fiecare dorește să devină Cineva. De ce? Întrebați pe oricine și vă va răspunde cam așa: cel care este Cineva are și putere. Puterea este necesară; fără ea nu ne putem izola și proteja de o lume coplesitoare, plină de indivizi care vor cu tot dinadinsul același lucru ca și noi – adică să devină Cineva. Pe scurt, ideea de a deveni cineva conține convingerea incontestabilă și atotpătrunzătoare că măsura în care reușim să obținem siguranță și fericire de la viață depinde în mod direct de măsura în care reușim să devenim Cineva. Aceasta este convingerea aproape tuturor oamenilor din lume, fie că se exprimă sau nu cu voce tare. Chiar această credință, această vânătoare de comori în cadă este cea care păstrează vie sămânța amărăciunii întregii umanități.

Ascuns cu dibăcie în această falsă credință, asemănător ispititorului măr otrăvit oferit Albei ca Zăpada de către vrăjitoarea cea rea, este opusul acestei credințe – stă ascuns și se manifestă zgomotos în interiorul psihicului oricărui adept nebănuitor, dincolo de capacitatea acestuia de a-i vedea și auzi mesajul – dar într-o zonă în care i se poate simți prea bine prezența. Iar acest sentiment este teama, fiindcă opusul presupune categoric că, dacă *nu* devenim Cineva, nu vom cunoaște niciodată siguranța și securitatea. Mesajul puternic, de nezdruncinat, dar tăcut pe care teama ni-l aduce la cunoștință este că, dacă nu devenim Cineva în accepțiunea proprie sau a celorlalți, nu avem nici o putere; fiind lipsiți de putere, vom pieri și vom dispărea. Aceasta îi mână pe bărbați și femei spre colaps. Nu promisiunea de a deveni Cineva este neîncetat satisfăcută, ci mai degrabă amenințarea unei nefericiri perpetue care ne constrânge să reușim fără a avea importanță costurile personale sau globale. Să reformulăm: noi nu am alergat *către* ceva, acel scop sau acel vis, noi am fugit *de* ceva. Am fugit de teama de a nu deveni un nimeni.

După cum vom vedea, aceasta este o cursă fără final, deoarece suntem legați de ceea ce evităm. Chiar așa. Până acum, teama a stabilit direcția și ritmul. Această explicație ne face să înțelegem într-o oarecare măsură de ce ne vine atât de greu să ne relaxăm, chiar și atunci când este timpul să o facem. În realitate, cu cât încercăm mai mult să devenim Cineva, sau pare că reușim acest lucru, cu atât suntem mai expuși pericolului. Vestea bună este că problema de mai sus nu este nouă și nici soluția sa. Oameni cu har, de-a lungul veacurilor, au reușit să înțeleagă aceste capcane interioare autodistructive și, ca atare, și-au câștigat o libertate durabilă. Și dumneavoastră puteți face la fel.

J. Krishnamurti, un strălucit filozof și profesor de faimă mondială, a vorbit despre această invizibilă nefericire în urmă cu peste cincizeci de ani, cu ocazia unei prelegeri în fața unor studenți în Ojai, California. În această prelegere, a revelat și secretul obținerii unei victorii personale finale.

„Dacă sunteți sărac, din punct de vedere mental, emoțional sau fizic, doriți să fiți bogat, nu-i așa? Doriți să aveți o minte bogată și sentimente puternice. Dar asta nu este decât urmărirea contrariului, iar contrariul conține lucrul de care doriți să scăpați. Ceea ce urmăriți conține lucrul de care fugiți. Când sunteți sărac, doriți să fiți bogat, și vă dați seama prin contrast ce înseamnă să fiți bogat. Urmăriți bogăția în mintea dumneavoastră și astfel creați opusul prin dorința dumneavoastră; pe de altă parte, prin recunoașterea faptului că sunteți sărac, și încercând să scăpați de ideea de sărăcie, distrugeți contrariul.“

„Dacă cineva nu vă este simpatic, este inutil să vă convingeți că trebuie să-l iubiți; asta dă naștere la ipocrizie. Dar dacă încercați să vă eliberați de idea de antipatie, vă eliberați de conceptul de diferență – atât de simpatie, cât și de antipatie. Nu puteți face asta mental; nu puteți spune «Trebuie să mă eliberez de antipatie» și să vă amăgiți pe plan intelectual. Recunoașterea

faptului că sunteți așa cum sunteți, fără a încerca să scăpați de asta, duce la eliberarea de contrarii."[1]

Cum să lăsați grijile să treacă pe lângă dumneavoastră

Cu ani în urmă, autorul obișnuia să urmărească o emisiune televizată denumită *Spanky and Our Gang* (Chelfănică și gașca noastră). Fiecare episod prezenta poznele ce-ți umpleau inima de duioșie ale unui grup de copilași care, fiind prieteni, s-au hotărât să înființeze un club. Poate vă mai amintiți unele personaje. Acestea erau Alfalfa (Lucernă), Spanky (Chelfănică), Froggy (Broscuța), Darla, Buckwheat (Hrișcă) și mulți alții. Vreau să vă povestesc despre unul dintre episoade, pe care îl mai păstrez și acum în minte. Veți vedea imediat de ce. Iată povestea pe scurt.

Băieții se aflau în fața unei încurcături foarte mari, deoarece profesoara le spusese că în ziua următoare urma să le dea un test surpriză. Ca urmare, în acea seară fără lună, foarte târziu, au pătruns în clasă pentru a fura testul și a învăța răspunsurile. Chiar în toiul poznei, unul dintre ei, un băiețel de culoare pe nume Buckwheat (Hrișcă), s-a încurcat într-o sfoară și a început să facă tărăboi. În zgomotul care a urmat și confuzia tot mai mare ce i-a cuprins, au hotărât să o lase baltă. Puștii fugeau care-ncotro. Tot ce avea Buckwheat (Hrișcă) în minte era că trebuia să scape și el din această situație înfricoșătoare. Din păcate, nu știa că mai târa încă după el sfoara ce i se răsucise în jurul gleznei. Ghinionul său, capătul liber al sforii s-a înfășurat apoi de suportul cu roți al scheletului folosit pentru orele de științele naturii. Următorul lucru de care sărmanul Buckwheat a devenit conștient a fost că o creatură teribilă îl urmărea și nu putea scăpa în nici un chip de acea formă zăngănitoare.

---

1 J. Krishnamurti, *Early Writings* („Scrieri dinainte de vreme"), Chetana, 1971.

Acest lucru era comic pentru toată lumea, mai puțin pentru sărmanul Buckwheat. Cu cât fugea mai repede, cu atât grăbea pasul și creatura de coșmar. Nu putea să scape de scheletul ce se târa în urmă pentru că era legat de el! Vedeți legătura? Dacă Buckwheat ar fi înțeles cumva situația, tot ce ar fi trebuit să facă ar fi fost să nu mai alerge. Năluca înspăimântătoare care îl urmărea ar fi trecut pur și simplu pe lângă el, ar fi ajuns la capătul sforii și s-ar fi răsturnat. Singura sa putere era cea pe care Buckwheat i-o atribuise de frică. Iar Buckwheat se temea fiindcă nu pricepea.

Puteți să înțelegeți. Puteți să vă desprindeți de toate grijile și temerile. Nu încape îndoială că acest tip de activitate al cărei obiect este propria persoană va pretinde un efort special din partea dumneavoastră. Dar nu sunteți singur. Adevărul vrea să reușiți. O dată ce ați înțeles că nimic real nu vă amenință, ce nevoie mai este să vă zbuciumați atât pentru a vă proteja? O dată ce veți afla că vi s-a dat deja o identitate independentă și veșnică, nu trebuie să vă mai faceți griji vreodată să deveniți Cineva. Acesta este un adevărat succes.

Cum să nu mai aveți niciodată sentimentul că sunteți captiv al propriei vieți

Roy știa că se află într-o mare încurcătură. Mânuța sa care intrase atât de ușor în borcanul cu fursecuri era înțepenită înăuntru. Nu putea să-și mai scoată mâna. Era ca un coșmar. Mama sa îi spusese răspicat „fără dulciuri înainte de masă“, chiar înainte de a pleca să-l ia pe fratele lui mai mare de la școală. Acum se întorseseră și intrau pe ușă. Într-o clipă va fi înăuntru. Nu mai era timp de stat pe gânduri, micuțul Roy alergă în întâmpinarea mamei fluturându-și mâna blocată în borcan. „Mamă! Ajută-mă! Eram în bucătărie și îmi vedeam de treburi când, dintr-o dată, borcanul cu fursecuri a sărit la mine încercând să-mi înghită mâna!“

Timpurile s-au schimbat, dar nu și eforturile noastre. Încă mai avem mâinile blocate și încă mai dăm vina pe tot felul de borcane cu

fursecuri. Diferența este că acum lucrurile ce ne țin captivi ne produc mult mai multă durere decât evenimentele inocente ce au avut loc în copilărie. Adevărul este că în ciuda anilor, care nu au fost întotdeauna fericiți, nu am învățat nimic. A da vina pe capcana în care am intrat singuri este la fel cu a da vina pe un cartof pai că a fost prea fierbinte pentru a fi băgat în gură. Singura putere pe care orice capcană din viață o are asupra noastră este lipsa de înțelegere de care dăm dovadă și care ne-a făcut să cădem în cursă de la început. În cel mai elevat și poate și cel mai poetic sens, ne prindem întotdeauna singuri în capcană. Niciodată nu este acest lucru mai adevărat decât atunci când se ajunge la ceea ce eu numesc *Power Trap* („Capcana puterii").

Ca toate capcanele interioare invizibile, capcana puterii pare promisiune, dar nu este decât osândă. *Singura* cale de scăpare din aceasta sau din oricare altă capcană interioară este de a deveni mai înțelepți decât maestrul capcanelor – binecunoscutul sine fals. Această năzdrăvană natură inferioară are multe trucuri în mâneca sa neagră pentru a ne ține captivi. Una dintre înșelătoriile sale cele mai elaborate este de a ne face să credem că nefericita trăire de *a ne simți* captivi este însăși capcana. Falsul sine știe că, dacă reușește să ne convingă să luptăm pentru a schimba această trăire, *adevărata* capcană, *cauza* suferinței, va trece neobservată. Realitatea este că nu suntem niciodată prizonierii vreunei trăiri. Experiența dureroasă a *senzației* de captivitate este efectul capcanei, *nu capcana însăși*. Cu cât încercăm mai mult să schimbăm această trăire, cu atât mai mult facem să se strângă fălcile adevăratei capcane interioare invizibile, în mod inconștient.

De aceea, înțelepți din toate epocile au scos în evidență atât de mult importanța conștiinței de sine pe care o vom numi Înțelegere. Singura putere pe care orice capcană psihologică o posedă este neconștientizarea prezenței sale. Alegeți iluminarea lăuntrică, și nu lupta cu trăirile, iar capcana va dispărea. O dată ce capcana dispare, unde mai este durerea și nevoia de a ne zbate să scăpăm? Dați-mi voie să spun o poveste personală adevărată pentru a ilustra această idee extrem de importantă. Voi schimba personajele și locația poveștii, dar povestea este foarte adevărată. Să vedem dacă nu cumva vă dezvăluie ceea ce inima dumneavoastră știe deja.

Cel mai bine păstrat secret din lume

Stând în lumina slabă a barului în aer liber, înconjurată de oameni potenți și eleganți, Alexis avea impresia că era noaptea pe care o așteptase de o viață. Fiind cel mai proaspăt tânăr membru al firmei, fusese în sfârșit invitată la somptuoasa proprietate a directorului general, la petrecerea bianuală pe care acesta obișnuia să o organizeze. Giganți ai corporațiilor internaționale țineau cu tot dinadinsul să fie prezenți la aceste petreceri și doar cele mai importante personalități primeau invitații. Auzise că acolo se puneau la cale adevăratele afaceri. Acești bărbați și femei erau cei care trăgeau toate sforile din umbră și își dorea să fie inclusă în cercul lor.

Dar fără să știe, acea seară avea să fie foarte intensă pentru ea, într-un mod în care nu s-ar fi gândit niciodată. Chiar și astăzi păstrează încă vie amintirea acelor evenimente care i-au schimbat viața atât de profund. Totul a început atunci când s-a îndreptat către vicepreședintele departamentului unde lucra și început să lege o conversație relaxată, de tatonare. La urma urmelor, ea era directoare proaspăt numită, strălucită și în plină ascensiune, așa că i se părea normal să întrebe ce viitor are în firmă. Pe lângă asta, toți știau că era un om foarte puternic fără să depindă de alții, iar faptul de a fi văzut în compania lui lăsa impresia că ești o persoană destul de importantă. Următoarea jumătate de oră a fost raiul pe pământ. Superiorul ei i-a spus, ținându-i un adevărat discurs, că ea avea să-și facă un nume în industrie – va deveni ea însăși o forță.

Pe când conversația lor se apropia de final, Alexis a observat că atenția șefului era vizibil atrasă de ceva, lucru care i-a produs o stare de neliniște. Dacă îl plictisise? Totuși, spre ușurarea ei, a văzut puțin mai târziu că motivul pentru care se purta ciudat era că directorul general în persoană intrase în încăpere și se îndrepta către ei. O clipă mai târziu, urmări în tăcere cum cei mai importanți doi oameni din viața ei se retraseră într-un colț al camerei și începură să discute. Încercă să-și imagineze despre ce afacere importantă discutau. Poate că ea era tema discuției. Nu ar fi extraordinar?

Deși își dădea seama că nu se cuvine să facă acest lucru, dar simțind în același timp o curiozitate nestăvilită, Alexis descoperi un loc ferit foarte aproape de aceștia, unde nu putea fi văzută, dar era suficient de aproape ca să audă ce discutau. Ceea ce auzi în următoarele câteva minute se prăvăli asupra ei precum un val asupra unui castel de nisip. I se părea că o bună parte din viața ei fusese inundată și luată de ape. Totul era de neînțeles. Era mai tulburată de reacția ei la conversația lor decât de conținutul celor auzite. La urma urmei, tot ceea ce auzise era că șeful ei pusese șefului lui, timp de câteva minute, în șoaptă și cu o notă de neliniște în glas, aceleași întrebări despre viitor pe care le pusese ea cu zece minute mai devreme. Oare ce se petrecea? Dorea să se dea cărțile pe față, chiar dacă asta însemna să descopere că nu fusese sinceră cu ea însăși. Dorea să afle și nimic nu avea să o împiedice.

Prin urmare, începând din acel moment, Alexis se transformă în umbra nevăzută a șefului șefului ei pe timpul petrecerii. Acest om era directorul general al companiei lor și dorea să vadă cu cine stă de vorbă și despre ce. Aproape de finalul serii, când credea că l-a pierdut, îl reperă stând de vorbă cu alt domn la marginea curții interioare. Nu îi trebui decât o secundă să-și dea seama că interlocutorul era președintele celei de-a opta mari corporații din America.

Nici unul dintre ei nu a remarcat faptul că ea s-a îndreptat spre ușile glisante și nimeni dintre cei care dansau în preajmă nu și-a dat seama cu ce se ocupa. Dar ea știa. Și dacă n-ar fi fost pregătită pentru ceea ce avea să audă, probabil că Alexis ar fi leșinat pe loc. Totuși, undeva în mintea ei, bănuia de mult ce se întâmpla acolo, chiar în fața sa.

Pe când de străduia să prindă conversația lor șoptită, îl auzi pe șeful șefului ei întrebându-l pe acest puternic președinte ce îi va rezerva lui viitorul! Alexis știu chiar în acea clipă că descoperise unul dintre cel mai bine păstrate secrete din lume. Acele treizeci de secunde de conversație dintre cei doi bărbați îi lămuriră totul. Aici se afla sursa insecurității ei profunde, pe care o simțea de multă vreme. Înțelese acum îndoielile pe care le avea în legătură cu promisiunile solemne pe care ceilalți le făceau, dar nu le respectau niciodată. Nu este de mirare că toți, inclusiv cei despre care se crede că trag sforile

puterii în lume, tremură în fața evenimentelor neașteptate. Într-o fracțiune de secundă, Alexis înțelese toate acestea și chiar mai mult. Ochii i se deschiseseră. Goana ei după putere o orbise într-atât că până la acel moment nu-și permisese niciodată să ia în considerare ceea ce acum era dureros de evident.

Fusese un jucător inocent și inconștient într-un joc global al fățărniciei, în care fiecare jucător implicat pretinde că are suficientă putere pentru a ajuta pe cineva mai puțin puternic să-și asigure viitorul. Totuși, nici unul dintre acești așa-ziși jucători grei nu are suficientă putere pentru a face *propriile* temeri și îndoieli să dispară. Și astfel, sunt constrânși să caute un alt jucător care, speră ei, să îi ajute.

Fiecare este atât de ocupat de a găsi ceva sau pe cineva care să le confere această putere, încât nici unul nu remarcă faptul că nimeni nu o deține! De ce nu și-a dat seama de asta mai înainte? Își irosise viața zi după zi, străduindu-se să urce pe o scară a puterii care nu avea forța să o ridice. Fusese prinsă într-un joc în care singurul premiu era speranța victoriei. De la așa-zisa treaptă întâi a acestei scări a puterii și până la așa-zisul vârf, toată lumea se află pe exact aceeași poziție. Toți stau cu teamă. Se temuse să vadă asta, dar acum *știa*. De aceea este un joc al fățărniciei. Cei care îl practică nu au văzut că a cere ajutor altora, care la rândul lor nu-și pot acorda ajutor sieși, reprezintă rețeta fricii, anxietății și resentimentului. Este ca și cum doi oameni ar rătăci prin deșert fără apă. Dacă din întâmplare se întâlnesc, fiecare dintre ei pretinde că are apă pentru a-l determina pe celălalt să o împartă pe a sa. Amândurora li se face sete. Indiferent câți oameni sunt de acord să se așeze la o îmbelșugată masă imaginară, toți se vor ridica flămânzi.

Până în acea seară, Alexis credea că își dorește să aibă putere asupra celorlalți. Acum știa că tot ce dorise vreodată era să devină propria șefă. Tot timpul fusese convinsă că trebuie să câștige acordul și sprijinul celorlalți. Acum știa că singura victorie importantă era să-și câștige adevărata libertate.

Să sintetizăm câteva dintre cele mai importante puncte ale acestui paragraf.

1. *Cădem în capcana puterii de fiecare dată când căutăm puterea în afara noastră în loc să descoperim slăbiciunea interioară care ne-a determinat s-o căutăm.*
2. *Căutarea unei noi forțe pentru rezolvarea unei vechi slăbiciuni este o pierdere de timp care ne face chiar mai slabi. Nu este nevoie decât de o Înțelegere Nouă.*
3. *Puterea adevărată nu caută* niciodată *puterea. Nu aveți nevoie de altă putere în afară de forța propriei Naturi Originare Reînviate.*
4. *Dacă sunteți în căutarea puterii sunteți sub influența a ceea ce nu are putere și, în ciuda aparențelor, veți deveni din ce în ce mai slab.*
5. *Nu puteți avea decât puterea de a poseda acele părți din dumneavoastră la care sunteți dispuși să înțelegeți că ați renunțat.*
6. *Încercând să câștigați o independență reală prin dependența de alții este ca și cum ați încerca să ajungeți la stele coborând într-un puț.*
7. *Nici un om nu este puternic atâta timp cât tânjește după putere.*
8. *Puterea Adevărului constă în faptul că doar în Lumina sa putem vedea în ce situații numeam putere ceea ce era de fapt slăbiciune. Puterea reală apare de la sine o dată ce încetăm să acționăm din slăbiciune.*

Nu ratați momentul schimbării vieții

Deși Adevărul se află întotdeauna la fel de aproape de noi ca și dorința de a beneficia de înțelegerea stimulatoare și autotămăduitoare pe care acesta o oferă, există anumite momente în viață când se apropie și mai mult de noi. Din păcate, aproape toate aceste momente importante, cu potențial de schimbare a vieții, sunt complet ratate, întrucât ceea ce este în neregulă cu noi, falsa noastră natură, privește

întotdeauna Adevărul ca pe un inamic. Lăsați-mă să vă arăt ce am vrut să spun, pentru ca data viitoare când Adevărul va mai apărea în viața dumneavoastră să îl recunoașteți imediat – el reprezintă o forță benefică și prietenoasă care este de partea *dumneavoastră*. Lăsând Adevărul să facă tot ceea ce trebuie să facă, veți deveni cel care năzuiți să fiți – un om fericit.

Niciodată puterile tămăduitoare ale Adevărului nu sunt mai aproape ca atunci când o criză se ivește. O criză precedă întotdeauna orice progres interior real, deoarece adevărata dezvoltare spirituală este un proces de *îndepărtare* a gândurilor și sentimentelor autoblocante. Motivul pentru care o criză trebuie să preceadă fiecare nou nivel de autentică unitate de sine este că această criză, indiferent cum ar fi ea, atrage atenția asupra situației în care ne-am agățat de o anume convingere, un pretext șubred sau o imagine de sine măgulitoare, dar înșelătoare și în contradicție cu realitatea. Unde există contradicții, acolo există și durere; și în momentul în care acest tip inconștient de durere psihologică sau emoțională ajunge la nivelul conștiinței noastre, o percepem în general ca pe un fel de criză. Aceasta explică de ce *o criză este un fel de moment al Adevărului*. Conflictul interior invizibil anterior, care stă întotdeauna la baza oricărei crize personale, este acum temporar vizibil. Putem reformula. O criză apare atunci când o minciună interioară pe care în mod inconștient ne-o spunem este pe cale să se reveleze și să fie recunoscută ca atare. Să dăm un exemplu sau două.

Poate un anume bărbat își închipuie că a avut întotdeauna controlul asupra propriei vieți, dar brusc devine conștient că nu poate renunța la băutură, la flecăreală ori la a-și face griji nesfârșite.

O anume femeie s-a crezut întotdeauna iubitoare și bună, dar brusc începe să observe cât de critice și nemiloase sunt gândurile sale la adresa celorlalți. Își dă seama că toate lucrurile pe care le face pentru ceilalți au ca scop să-i facă să o creadă bună, iar această constatare o face să se simtă indignată toată ziua. A ajuns la un moment de cotitură.

În ambele exemple, în care s-a constatat cât de mult ne costă să trăim în minciuna unei imagini proprii măgulitoare, alternativa pe

care falsul sine o are, în calitate de autor al acestor autoamăgitoare minciuni, este să înceapă a da vina pe oricine și pe orice pentru împrejurările nefericite. Acest sistem de subterfugii față de propria persoană este aproape fără greș pentru falsul sine. Având grijă să dați vina pe orice în afară de el, falsul sine vă determină să vă luptați cu viața în loc să trageți învățăminte. Este de-a dreptul șiret. Cu cât luați mai mult partea a ceea ce este greșit în dumneavoastră, cu atât Adevărul care v-a dezvăluit greșelile inconștiente pare să fie împotriva dumneavoastră. Încercați să înțelegeți. Ar fi o trudă lăuntrică extrem de benefică să încercați să relaționați înțelegerea acestui important fapt cu cele tocmai învățate despre capcanele interioare.

Adevărul nu produce niciodată durere. Singura durere într-o criză este rezistența falsului sine la Adevăr. *O criză devine un moment de ruptură numai când nu reușim să o utilizăm ca punct de cotitură*. Pentru a transforma o criză într-un moment personal de cotitură în viață, trebuie să doriți să vi se arate lecția ce se poate învăța *din* criză, mai degrabă decât să vă lăsați convins *de* aceasta că toată lumea vă este potrivnică. Această Dorință Superioară, urmată de consimțământul dumneavoastră de a îndura un nou tip de durere, dă naștere unei Conștiințe Superioare în dumneavoastră, care aparține propriei Naturi Adevărate. Această Conștiință Elevată nu va trebui vreodată să rezolve o criză deoarece niciodată nu are așa ceva.

„Am înțeles totul până când ați pomenit de «noua durere». Nu mai vreau durere, nu vreau o nouă grijă!“

„Această nouă durere este durerea temporară a îndurării conștiente a ceea ce este necesar pentru a pune capăt suferinței dumneavoastră. Putem discuta despre ea în două feluri – amândouă sunt la fel. Această nouă durere este refuzul dumneavoastră hotărât de a permite oricărui conflict ce vă încearcă să se întoarcă în străfundurile de unde a apărut ... sau ... Este acordul dumneavoastră de a menține acest conflict interior la un nivel conștient sau vizibil suficient de mult timp pentru a putea să-i determinați cauza.“

„Care este rostul? De ce să nu-l dăm uitării pur și simplu și să ne vedem de viață ori să așteptăm până când dispare?“

„Toți am încercat abordări similare. Pretinzând că suferința a dispărut nu facem decât să-i mărim efectul la revenirea sa – lucru care se întâmplă întotdeauna când nu a fost eliminată cauza. Exact acest lucru se întâmplă în cazul unei vindecări temporare, în special când este vorba de un conflict interior. Această liniște interioară pe care o resimțim uneori este ca liniștea tensionată dintre reprizele de bombardamente de artilerie pe câmpul de luptă. Nu există pauză reală pentru nimeni. Pe de altă parte, să privim beneficiile obținute dacă rămânem conștienți de conflict. Să presupunem, de exemplu, că motivul conflictului unei persoane este faptul că pretinde a fi înțeleaptă și puternică. Vrea ca toți ceilalți s-o considere ca pe o sursă de putere și stabilitate – cineva pe care să te bazezi în momentele de criză. Desigur, în parte, motivul pentru care vrea ca toți ceilalți să o privească astfel este ca ea însăși să poată avea această convingere despre sine. Și totuși, în ciuda sfaturilor nesfârșite pe care le dă celorlalți, despre cum să depășească problemele, știe că nu poate să le depășească nici cu un centimetru pe ale sale, dat fiind că resimte atâtea lipsuri. Se află într-o stare de criză. Poate alege fie să continue să se prefacă a deține puterea pe care nu o are – ceea ce înseamnă evitarea crizei – fie să se implice în criză, caz în care conștientizarea sporită a propriei prefăcătorii nu va pune capăt doar acesteia, ci și tuturor temerilor și îndoielii de sine care sigur o însoțesc.“

„Cum poate simpla conștientizare a prefăcătoriei mele să o distrugă?“

„Prin faptul că nimeni nu alege suferința! Înainte ca lumina răspândită de această nouă Conștiință Superioară să vă facă să vedeți totul clar, falsul sine v-a convins că aveți nevoie să vă prefaceți în continuare pentru a fi mulțumit de propria persoană! *Suferința resimțită pe timpul prefăcătoriei vă dădea o stare de anxietate – nu de fericire*. A fost doar o părere că aveți nevoie să pretindeți a fi bun sau milos, deștept sau puternic. Ceea ce vă trebuia într-adevăr era să vedeți dincolo de nevoia de a vă preface. Adevărata dumneavoastră Natură este tot ce vă trebuie. Dați-i voie să vă arate lucrurile de care nu aveți nevoie.“

În cartea sa, *The Mystic Path to Cosmic Power* („Calea ezoterică spre puterea cosmică"), Vernon Howard folosește următorul dialog pentru a ilustra cum această nouă Conștiință poate face să dispară temerile și confuziile noastre:

„Nu înțeleg. Spuneți că acea conștientizare a anxietății o face să dispară. Știu cât sunt de anxios și totuși sentimentul persistă."

„Resimțirea anxietății nu este același lucru cu conștientizarea ei. Când resimțiți doar anxietatea, vă identificați cu aceasta; sunteți atât de aproape, încât nu puteți să o vedeți. Dacă închideți ochii și pipăiți un obiect rotund cu degetele, puteți să vă îngrijorați că ar fi o bombă. Deschideți ochii și vedeți că nu este decât o inofensivă minge. La fel, când ni se deschid ochii și vedem lucrurile așa cum sunt, suferințele noastre dispar."[1]

Secretul de a obține tot ce vă doriți

Fiecare se întreabă dacă există sau nu un Mare Secret pentru o viață plină de succes. Există. Și nu este un secret. Ni s-a arătat în liniște tot timpul. Pur și simplu nu am putut să-l auzim din cauza huruitului și sporovăielii nevoilor noastre secrete. Ascultați liniștiți pentru o clipă. Totul se poate schimba chiar acum. Deprinderea ascultării acestui Suprem Secret nu este mai dificilă decât a alege între a înota împotriva curentului ori a-l lăsa să vă poarte către țărm. Lăsați-l să-și împărtășească înțelepciunea acelei părți tainice din dumneavoastră care nu numai că poate să-l audă, dar este în realitate chiar vocea lui. Ascultați această voce acum. Ea spune „Doriți-vă ceea ce viața dorește." Gândiți-vă la asta. Închis în aceste patru cuvinte simple se află secretul unei puteri ferme pentru o viață ușoară; o nouă putere care reușește mereu să vă plaseze de partea

1 Vernon Howard, *The Mystic Path to Cosmic Power* („Calea ezotericã spre puterea cosmică"), Prentice Hall, 1967.

câștigătoare a oricărei situații. De ce? Pentru că atunci când *vreți ceea ce Viața vrea*, înseamnă că alegeți însăși *Viața*.

„Ce se întâmplă când nu-mi place ce îmi oferă viața?"

„Încercați să vedeți că nu ceea ce viața vă oferă vă displace. Reacția dumneavoastră este cea care transformă oferta vieții în resentimente pentru ea."

„Nu vreau să sune nerecunoscător, dar vorbind pe șleau, m-am săturat de nefericire. Ce contează motivul pentru care mă simt astfel?"

„Deoarece aceste sentimente de nefericire apar în urma faptului că viața nu a reușit să corespundă ideilor dumneavoastră despre ceea ce aveți nevoie pentru a fi fericit. Aceasta vă arată, dacă vreți să vedeți, că Viața în sine nu vă refuză fericirea. Concepția dumneavoastră despre viață este cea care vă dezamăgește. Renunțați la aceste concepții greșite în loc să renunțați la viață. Doriți-vă tot mai mult să realizați că acestea nu sunt decât o sursă constantă de conflict. Falsa dumneavoastră natură vă va spune că aveți nevoie de aceste idei autoprotectoare; că nu puteți trăi fără ele sau că pierdeți ceva valoros. Ceea ce aveți de făcut, în ciuda protestelor care susțin contrariul, este să realizați că nu puteți trăi cu aceste idei. Tot ce veți pierde este nefericirea."

Avem aici două liste care nu doar vă vor familiariza cu aceste idei tămăduitoare, ci vă vor sprijini să vă ajutați singur pentru a face o selecție optimă a ceea ce vă doriți cu adevărat de la viață. Ar fi de folos să studiați și apoi să comparați listele. Ați putea adăuga la fiecare listă unele lucruri pe care le-ați înțeles singuri, lucru pe care vă sfătuiesc cu căldură să-l faceți.

Să vedem ce se întâmplă *Când Vă Doriți Ceea Ce Vă Doriți*:

1. *Sunteți adesea nervos și anxios deoarece este posibil ca viața să nu vă sprijine planurile.*
2. *Sunteți dispus să sacrificați totul pentru a obține ceea ce vă doriți, inclusiv integritatea dumneavoastră.*
3. *Uneltiți de regulă într-un fel sau altul pentru a vă asigura următoarea victorie.*

4. *Sunteți fie în plină bătălie, fie în perioada de refacere de după.*
5. *Nu puteți să vă odihniți liniștit când este necesar.*
6. *Vă enervați ușor când cineva sau ceva vă stă în cale.*
7. *Sunteți continuu în căutare de altceva.*
8. *Sunteți împotriva oricui își dorește ceea ce vă doriți și dumneavoastră.*
9. *Sunteți convins că ceea ce aveți vă reprezintă.*
10. *Încercați tot timpul să vă convingeți că aveți ce doriți.*

Acum analizați cu atenție următoarele. *Când Vă Doriți Ceea Ce Viața Dorește*:

1. *Nu sunteți niciodată decepționat de ceea ce se întâmplă.*
2. *Sunteți întotdeauna la locul și la momentul potrivit.*
3. *Sunteți încrezător, fără să faceți paradă, indiferent de circumstanțe.*
4. *Mânia și anxietatea nu vă pot atinge.*
5. *Sunteți receptiv și sensibil la tot ce vă înconjoară.*
6. *Nu mai aveți niciodată sentimentul că ați ratat ceva.*
7. *Nu sunteți niciodată doborât de o pierdere.*
8. *Aveți totul sub control.*
9. *Sunteți calm.*
10. *Sunteți veșnic recunoscător.*

„Există vreo regulă simplă de urmat când trebuie făcută distincția între ce vrea Viața și ce vreau eu? Cum pot spune cu ușurință care este una și care este alta?“

„Întotdeauna să vă amintiți cele ce urmează. Dacă se întâmplă ca o dorință să fie sursa anxietății sau amărăciunii, acea dorință este a

dumneavoastră și nu a *Vieții*. Dacă dorința implică durere, totul este în zadar. Pentru a lăsa Adevărata Viață să pătrundă, ieșiți din vâltoarea dorințelor proprii ce promit o plăcere viitoare, dar care nu oferă decât suferință în prezent."

„Cum să ies din vâltoarea dorințelor mele?"

„Dați-vă seama că ați fost luat pe sus de ele și vă veți sătura să tot fiți aruncat de colo-colo. Iată o soluție. Niciodată să nu acceptați prezența vreunei suferințe mentale sau emoționale ca fiind necesară, indiferent câtă importanță acordă acești impostori unei dorințe presante. Prin refuzarea prezenței lor întunecate, faceți loc adevăratului Prezent. Aici vă așteaptă Viața pe care o doriți și care vă dorește."

„Tot ceea ce ați spus are sens. Să spun drept, mi-ar plăcea să mă eliberez și să las Viața să mă conducă, dar îmi este teamă. Ce se întâmplă cu mine dacă renunț la nevoile mele? Nu voi pierde controlul asupra propriei vieți?"

„Nu poți pierde controlul asupra unui lucru pe care nu l-ai controlat niciodată. Nici o ființă umană nu controlează viața – pe-a lui, pe-a ei sau pe-a oricui. Dacă energia cosmică superioară nu ar fi coborât și nu s-ar fi revărsat asupra dumneavoastră, nu ați fi ținut această carte în mâini și nici nu ați fi citit din ea. Dacă doriți să măsurați nivelul stresului cuiva, măsurați perseverența cu care viața face ceea ce acesta dorește. Singurul lucru pe care îl veți pierde învățând să *vreți ceea ce viața vrea* este frica de a pierde controlul – care nu a fost niciodată un control real, ci numai senzația deținerii lui, apărută din convietuirea cu durerosul său contrariu."

Iată cel mai important aspect. Nici o ființă umană nu are nevoie de control asupra vieții fiindcă, în realitate, nimeni nu este separat de aceasta. Cel care sunteți cu adevărat, Adevărată dumneavoastră Natură nu este separată de viață.

Lăsați viața să vă conducă. Primiți-o cu brațele deschise. În fiecare clipă, este nouă, deplină – neatinsă și nestirbită de nici un moment anterior. Pentru a intra în această relație totală cu Viața trebuie să vă abandonați propriului Sine. Îndeplinirea adevăratului scop al Vieții înseamnă propria desăvârșire. Sunt unul și același lucru. Doriți-vă ce viața dorește.

CAPITOLUL 6

Luptați pentru a deveni un om complet nou

A lua viața de la început reprezintă cheia pentru a deveni un om complet nou. Nu au importanță acele gânduri și sentimente care v-ar putea spune că acest lucru este imposibil – acele șoapte interioare care fie neagă necesitatea acestui Nou Sine, fie iau în derâdere această posibilitate. Alungați-le înțelegând următorul fapt important: autoînfrângerea din trecut nu dovedește că Victoria Personală nu există. Înfrângerea de orice fel arată doar că ați abordat incorect provocarea. Singurul lucru demonstrat de cele o mie de încercări eșuate de a lua viața de la capăt este că de o mie de ori ați început din locul nepotrivit.

Realitatea este că o Viață Nouă chiar există. Trebuie doar să priviți în locul potrivit. Dacă stați deasupra unei comori ascunse, nu trebuie decât să săpați până o găsiți. Dacă nu vă aflați în locul potrivit, indiferent cât de mult și de adânc săpați, nu vă veți alege cu nimic altceva decât cu convingerea că acolo nu există nici o comoară. Iată unde își dovedesc Adevăratele Învățături importanța pentru noi. Faptul că ele pătrund fără șovăire nivelul nostru actual de înțelegere

ne arată cu exactitate unde am încercat să reușim folosind metode fără sorți de izbândă. Ascultați aceste Lecții Superioare acum și lăsați-le să vă reveleze adevăratele secrete pentru a răzbate către un Om Nou, noua dumneavoastră persoană.

Lăsați realitățile superioare să vă elibereze de un trecut dureros

Reîncepereа vieții este un lucru pe care trebuie să-l facem în fiecare secundă. Nu trebuie să așteptăm până când ne vom dori acest lucru, deoarece atunci devine un deziderat inutil de a evita ceea ce deja s-a produs. Vă reamintiți lecțiile dintr-un capitol anterior, în care am învățat că suntem legați de ceea ce evităm? A încerca să reîncepem viața fiindcă vrem să scăpăm de sinele nostru posomorât – sau de situațiile deprimante pe care acesta le-a creat – este ca și cum ne-am urca pe o navă în plin proces de scufundare pentru a ne salva de pe docul ce se prăbușește. Cu siguranță, este o modalitate de a ne duce la fund și nu de a reîncepe viața. Însă *există* o cale.

Pentru a ne elibera de orice stare dureroasă din trecut – încât să nu mai apară vreodată momente în care regretul și mâhnirea să ne tragă în jos – trebuie să permitem fiecărei clipe, fiecărui eveniment neașteptat cu care ne confruntăm, fiecărui gând și sentiment – indiferent de natură – *să aibă propria viață*. Dacă vom încerca să percepem viața în acest nou și superior mod de înțelegere – că totul sub soare, de la gânduri la tunete, are propria naștere, viață și moarte – într-o bună zi vom avea revelația aducătoare de liniște că elementele dureroase ale trecutului nostru persistă deoarece există ceva în noi care nu le permite să moară în mod natural. Orice tristețe persistentă este o formă nenaturală de viață, care trăiește datorită reticenței sinelui fals de a se elibera de aceasta. Putem demonstra acest lucru și îl vom demonstra; dar există și numeroase elemente ajutătoare, dornice să ne încurajeze pe drumul nostru.

Fizicienii au confirmat recent ceea ce învățații ecleziastici, înțelepții și misticii au știut tot timpul. Fiecare moment prezent este mereu nou, iar noul este întotdeauna chiar acum. Momentul „acum" se înnoiește constant. Noul piere pentru a lăsa loc și-mai-noului, într-o celebrare nesfârșită a Vieții. Nu este filozofie sau o dorință deșartă pentru un univers mai bun sau mai generos. Viața se manifestă prin acest proces. Nu aveți nevoie decât să observați orice sistem viu pentru a vedea frumusețea și semnificația unui nou început – iarăși și iarăși, și iarăși. Dacă ceva în viață nu reușește să se înnoiască, va stagna imediat. Un izvor care încetează să-și primenească apele curând devine mocirlos și stătut. Acest principiu de bază nu este niciodată mai adevărat decât în cazul oamenilor. Este o realitate științifică faptul că dumneavoastră, *cel* care citește aceste rânduri chiar în momentul de față, nu veți fi același cu *cel* care le și termină!

Așadar, dovezile sunt grăitoare. Nu există motiv *real* pentru care viața noastră să pară perimată sau inutilă, deoarece Viața *reală*, din care facem și noi parte, se înnoiește în fiecare clipă. Aceasta este realitatea. Sarcina noastră este de a permite forței acestei realități să pătrundă în viața noastră. Ați putea zice „Ce trebuie să fac pentru a răzbate spre o Trăire mereu Prezentă? Cum pot învăța cu adevărat să o iau de la început mereu?"

Așa cum un cățărător epuizat trebuie din timp în timp să facă un efort suplimentar pentru a ajunge marginea de stâncă ce îi permite repausul, la fel și dumneavoastră trebuie să vă autodepășiți pentru a găsi sentimentul de siguranță perpetuă. Nu este nici un pericol în autoascensiunea reală. Singurul pericol real constă în stagnare. Reflectați. Dacă puteți realiza asta, să pătrundeți în acea calitate adevărată a vieții unde vă regăsiți ca Persoană complet Nouă în fiecare moment, ar însemna că la fiecare bătaie a inimii vă eliberați de orice supărare care ar fi putut să o preceadă. În această Nouă Viață, fiecare relație începe pentru prima oară iarăși și iarăși. Fiecare obstacol este depășit chiar acum. Orice provocare, orice dificultate este asumată doar la timpul său și *niciodată* nu este dusă mai departe sau privită cu regret retrospectiv. Nu asta dorim cu toții? Ba da!

Înțelegeți ce s-a întâmplat? Deja s-a produs ceva minunat. Întrebarea noastră nu mai este „Chiar este posibilă această Viață mereu Nouă?“ Acum întrebăm „Ce resort interior m-a împiedicat să trăiesc în acest mod?“ Ce diferență! Dacă veți persista cu acest tip de autochestionare îndrăzneață, nimic din univers nu vă poate opri să lăsați trecutul dureros în urmă și să deveniți o Persoană Nouă. Aceasta este extraordinara promisiune a Adevărului.

Însemnați mai mult decât puteți crede

În căutarea experienței într-adevăr inedite a Noii Vieți, adesea confundăm entuziasmul cu adevărata Înnoire de Sine. Ne dorim un lucru și obținem altceva. Entuziasmul nu înseamnă înnoire, așa cum o lovitură primită de la viață nu înseamnă un salt înainte. Undeva în interior, comanda noastră pentru o viață nouă este întoarsă din drum. Este ca și cum ați cere înghețată, iar ospătarul vă aduce un grepfrut. La un moment dat începeți să bănuiți că există cineva în bucătărie care are o concepție diferită privitor la ce înseamnă o viață dulce.

Va trebui să luați totul în propriile mâini. Știți că acest lucru va fi probabil dezaprobat, iar dumneavoastră nu mai doriți să aveți neplăceri. Dar la un moment dat – deoarece rareori primiți ceea ce ați cerut – știți că va trebui să vă întoarceți în marea „bucătărie“ a vieții, să verificați de ce lucrurile nu ies așa cum ar trebui. Faceți-o! Efortul dumneavoastră va fi răsplătit dincolo de orice așteptare. Următoarea povestioară ilustrează această idee deosebită.

Un bărbat își dorea o pereche nouă de pantofi, așa că se hotărî să meargă la inaugurarea unui magazin universal care tocmai se deschisese în vecinătatea locuinței sale. Când ajunse acolo, locul era înțesat de oameni care așteptau să intre. La ora 9 ușile se deschiseră și se trezi dus de puhoiul de lume. Din fericire, câteva minute mai târziu, valul de cumpărători l-a dus la ceea ce părea să fie raionul de încălțăminte. Se uită în jur și, fiindcă nu văzu nici un vânzător, alese singur o pereche de pantofi pentru a o proba.

Ceva nu e în regulă, se gândi, după ce-i puse în picioare. Pantofii îi jucau în picioare. Îi scoase și, privindu-i mai atent, văzu că tocurile de la ambii pantofi erau deja tocite pe o parte. Alese alți pantofi și îi încălță. Aceștia arătau foarte bine, dar când se ridică în picioare, simți răceala pardoselii prin talpă. Scoase pantofii și se uită la ei foarte atent. Talpa acestor pantofi era aproape în întregime tocită. Asta era prea de tot. Își luă pantofii și se îndreptă în ciorapi către cea mai apropiată casă unde ceru să i se explice de ce acest magazin nou nouț vinde asemenea marfă de proastă calitate. Casierul s-a uitat la el, a zâmbit răbdător și-i spuse „Domnule, acesta este un raion unde vindem doar articole second hand. Dacă doriți să cumpărați pantofi noi, urcați un etaj la raionul de pantofi noi. Sunt convins că veți găsi acolo ceea ce căutați."

Ca toate Poveștile Adevărate, această povestioară ne învață, dintr-o dată, mai multe lecții practice, de mare valoare. Așa cum trebuie să vă încredințați că sunteți în locul potrivit atunci când doriți să cumpărați un anumit lucru, la fel trebuie să *vă alimentați existența din acea parte justă a dumneavoastră* dacă doriți cu tot dinadinsul să descoperiți lucrurile cu adevărat noi. Nu este prea greu de înțeles. În realitate, adevărata dificultate în viață apare din neînțelegerea acestor principii.

Vă amintiți că am învățat în capitolul 4 despre faptul că emoțiile sunt ceea ce *simțiți*, și nu ceea ce *sunteți*? Același lucru este valabil când vine vorba despre modul dumneavoastră de a *gândi*. După cum cel ce sunteți *cu adevărat* nu trebuie să fie limitat sau definit de sentimentele actuale, nici nu trebuie să-l căutați pe cel ce sunteți cu adevărat în *gândurile* despre propria persoană. Să vă arăt adevărul autoeliberator al acestei uimitoare idei printr-un exemplu simplu. O dată ce totul va deveni clar, a rămâne fidel noului înseamnă a rămâne fidel sieși – lucru ce va deveni singura dumneavoastră mare plăcere în viață.

Când ne gândim la o lămâie, știm că lămâia din gând nu reprezintă lămâia în sine. Și totuși, dacă ne gândim la lămâie, gura noastră va începe să se umple de salivă. Chiar dacă ni se face gura pungă și poate că reacționăm ca și cum am gusta într-adevăr o lămâie,

tot nu înseamnă că ideea de lămâie este chiar o lămâie. Nu s-a petrecut altceva decât că gândul „lămâie“ a declanșat o serie de amintiri acumulate în mod inconștient, care au dat năvală spre ceea ce se numește conștientizare, producând toate senzațiile variate care sunt în legătură cu ceea ce reprezintă lămâia. Hocus-pocus! Gândul „lămâie“ pare să fie real deoarece numai faptul că ne gândim la ea produce senzații temporare, dar precise, asociate lucrurilor galbene sau cu gust acru.

Acest exemplu este ușor de înțeles, fiind vorba despre lămâi, întrucât puțini dintre noi se identifică în mod dureros cu lămâile. Vorbim despre ce înseamnă a *identifica*. Atunci când credeți că persoana dumneavoastră este legată de ceva care nu este parte din dumneavoastră, v-ați identificat cu acel ceva. Pentru a clarifica asta, gândiți-vă la cum v-ați simțit ultima dată când v-ați stricat fără să vreți pantofii noi sau v-ați sfâșiat pantalonii noi-nouți. V-ați simțit de parcă dumneavoastră ați fi fost afectat! Vă amintiți? Asta înseamnă să vă identificați cu ceva sau cu cineva. Doare! Nimic nu este prea dificil de înțeles când este vorba despre lucrurile din afara noastră; dar când este vorba despre cuvântul „Eu“, dintr-o dată ceața mentală se lasă. Să repet începutul acestei lecții. Nu sunteți cine credeți că sunteți. Să analizăm această idee importantă utilizând ceea ce tocmai am învățat despre identificare.

Când vă gândiți la dumneavoastră, când spuneți „Eu“, aceeași serie de mișcări interioare înconjoară și sprijină acest „Eu“ cum s-a întâmplat mai devreme când v-ați gândit la cuvântul lămâie. Doar că atunci când vă gândiți la acest „Eu“, „sinele“ dumneavoastră, există un depozit și mai mare de amintiri și experiențe acumulate care se constituie imediat într-un zid *aproape* solid de gânduri și sentimente. În acel moment în care vă gândiți la „sinele“ dumneavoastră, vă *simțiți* real deoarece pe măsură ce aceste valuri de amintiri acumulate vă inundă, vă dau *sentimentul* conștiinței de sine; dar acest sentiment reprezintă o stare temporară. Nu contează de câte ori sau cât de puternic o simțiți, *această senzație de „Eu“ nu sunteți dumneavoastră*. Nu sunteți trecutul dumneavoastră. Doar că v-ați identificat în mod involuntar cu acesta la momentul respectiv. Această identificare a

dumneavoastră cu respectivele senzații vă conferă sentimentul convingător, dar totuși temporar, de sine. Această falsă identitate, acest fals sine cum l-am numit, este fals pentru că *reprezintă o viață împrumutată*; derivă din ceva temporar în sine.

Marele dramaturg și filozof, William Shakespeare, scria „Să nici nu dai, să nici nu iei cu împrumut, căci adesea un împrumut nu reprezintă doar o pierdere în sine, ci te face să pierzi și un prieten." Cât de valabilă este această idee fundamentală când vine vorba despre Viață însăși? Adevărul ne spune că nu trebuie să împrumutăm niciodată nimic – cu atât mai puțin Identitatea noastră. Nu-i de mirare că viața pare să fi pierdut acea calitate vibrantă de a fi nouă în fiecare moment. Doar am crezut că trăim Viața Reală! Încercând să găsiți și să posedați Adevăratul Sine trăind în și din această identitate împrumutată, falsă este ca și cum am aștepta să răsară soarele într-o peșteră subterană adâncă. Există o mulțime de speranțe înfrigurate, dar nu lumina și căldura ce vin o dată cu înțelegerea de sine.

Alungați sentimentele de mânie și îngrijorare într-o clipă

Pentru a avea în fiecare clipă o viață luminoasă, trebuie să fiți dispus să lăsați să vi se întâmple ceva nou. Nimeni nu-și dorește cu adevărat o viață nouă decât dacă este complet nemulțumit de cea veche. Eliberarea de vechile idei este singurul mod prin care vă pregătiți *cu adevărat* să primiți ceva nou în viața dumneavoastră. Este ceea ce învățăm să facem cu ajutorul acestor idei superioare. Haideți să vedem un exemplu despre cum noua noastră autocunoaștere poate transforma un sentiment dureros și repetitiv de nefericire într-o nouă experiență luminoasă și pozitivă.

Imaginați-vă că o persoană pe care o considerați prieten devine dintr-o dată dezagreabilă vizavi de dumneavoastră. Se poate întâmpla acasă sau la lucru. Locația și circumstanțele nu contează. Toți știm ce se întâmplă. Mai întâi are loc confruntarea inițială. Apoi, fie dintr-o dată, fie ca un ibric căruia în mod constant îi crește presiunea,

prietenul dumneavoastră începe să-și exprime aceste sentimente de mânie clocotitoare. Acum și dumneavoastră începeți să fierbeți. Dar dumneavoastră v-ați analizat pe dumneavoastră înșivă. Și, dat fiind faptul că practicați autoobservarea superioară, sosirea acestor sentimente fierbinți nu aduce cu sine doar foc; aduce și o nouă lumină. Și în această lumină interioară specială puteți vedea că mânia de la suprafață este născută din faptul că a fost identificată cu sentimente de teamă; teama că această persoană din fața dumneavoastră nu vă înțelege, că v-ar putea părăsi, a încetat să-i „pese“ sau nu va mai servi la confirmarea punctului dumneavoastră de vedere. În situații similare din trecut, înainte de deșteptarea acestei conștiințe superioare de sine, ați fi continuat să vă aprindeți și probabil ați fi explodat și dumneavoastră. Ar mai fi avut loc încă o autoexplozie și mai multe persoane, inclusiv dumneavoastră, ați fi urât acea zi. Nu este cazul de data aceasta.

De ce? Deoarece în loc să vă apărați poziția așa cum vă era obiceiul, acum înțelegeți că „dumneavoastră“ cel care vă simțiți amenințat sau atacat nu sunteți dumneavoastră cu adevărat. Știți că adevărata dumneavoastră natură nu are niciodată nevoie să apere nici un punct de vedere psihologic sau emoțional. Această cunoaștere superioară, împreună cu dorința dumneavoastră de a lăsa ceva nou să se întâmple, vă permit să scăpați pur și simplu, instantaneu de această falsă identitate reacționară. Felicitări! În momentul în care ați scăpat de această falsă viață, v-ați contopit imediat cu Adevărata Viață. Iată explicația. Luând de la capăt viața în acel moment – *fără* să o împrumutați de la o reacție înfierbântată – lăsați acea senzație de teamă să trăiască și să *moară*. Când v-ați permis să vă eliberați de ce era vechi, ați rămas credincios față de ceea ce este nou.

Există numeroase beneficii ale acestei noi acțiuni precise, adevărate. Un singur exemplu este acela că nu va mai trebui să continuați să trăiți cu aceste sentimente de mânie și neliniște care însoțesc întotdeauna strădania de a-i determina pe ceilalți să vadă viața așa cum o vedeți voi.

Iată cinci judecăți esențiale de eliberare a vieții care vă vor ajuta să lăsați ceva nou să se întâmple în viața dumneavoastră. Veți vedea, ca în cazul tuturor judecăților reale, că înțelegerea superioară în sine

conține nu numai instrucțiunile de urmat, ci și tăria de care veți avea nevoie pentru a le îndeplini. Parcurgeți următoarele idei cu scopul de a primi mesajul lor ascuns.

1

Neîncrederea de sine este născută din identificarea cu ideea conform căreia felul în care vă percepeți propria persoană depinde de felul în care vă văd ceilalți. Renunțați la neîncrederea de sine. Nu vă face decât să vă simțiți mai dependent de ceilalți care, la rândul lor, nu pot face nimic în legătură cu propria neîncredere de sine. Independența este încredere.

2

Convingerea că numai dumneavoastră aveți dreptate se naște din identificarea cu ideea că, pentru simplul fapt că puteți indica ceva ce este greșit, acest lucru vă plasează deasupra acelei greșeli. Renunțați la convingerea că numai dumneavoastră aveți dreptate. Acest sentiment pare doar a fi drept, dar provine din ceva greșit. A fi drept nu este un sentiment. Este o stare.

3

Autocompătimirea și regretele pentru evenimente din trecut sunt născute din identificarea cu ideea că ați fi putut proceda în mod diferit de felul în care ați făcut-o. Dacă ați fi putut, ați fi făcut-o. Renunțați la regrete. Nu fac altceva decât să vă lege de vechiul nivel de viață, care nu v-a putut ajuta să procedați mai bine, și să vă îndepărteze de cel care vă poate ajuta.

4

Mânia este născută din identificarea cu frica pe care o veți simți când ceilalți nu se vor conforma punctului dumneavoastră de vedere. Renunțați la mânia îndreptată împotriva celorlalți și a dumneavoastră, înțelegând că forța fricii nu este tărie. Amintiți-vă că pentru orice acțiune a forței există o alta echivalentă, opusă. Aceasta explică de ce lupta nu se sfârșește niciodată. Lăsați-o să se termine.

5

Autotortura este născută din ideea conform căreia cu cât suferi mai mult, cu atât trebuie să fii mai real, mai important. Renunțați la toate formele de autotortură. Vă pune în mișcare – dar nu vă duce nicăieri. Ceea ce sunteți cu adevărat nu suferă niciodată pentru ceea ce nu sunteți.

Renunțarea la propria persoană este sinonimă cu înălțarea

Înțelegerea treptată a faptului că nu va mai trebui niciodată să încercați să vă regăsiți în propriile gânduri despre dumneavoastră înșivă este ca și cum într-o zi ați realiza fericit că, lovindu-vă singur în cap, produceți cauza și nu remediul migrenelor dumneavoastră zilnice. Spre marea dumneavoastră uimire, veți descoperi că bătaia interioară, care vă doreați atât de mult să dispară, a încetat în cele din urmă atunci când *dumneavoastră* v-ați oprit din lovit. Această înțelegere surprinzătoare vă aduce într-un moment crucial în căutarea dumneavoastră de înnoire de sine. Și trebuie să fiți hotărât. Pe măsură ce începeți să opriți implicarea dumneavoastră obișnuită în ceea ce vă privește – lucru pe care știți că trebuie să-l faceți pentru a lăsa ceva nou să se întâmple – începeți să observați un sentiment deranjant cu totul altfel care începe să iasă la suprafață în interiorul dumneavoastră. Nu ați fi crezut niciodată, dar iată-l stând chiar în fața ochilor dumneavoastră interiori. De fapt începeți să vă faceți griji despre ce urmează să vi se întâmple când nu vă veți mai îngrijora. A nu avea nimic de făcut! Prindeți și aruncați instantaneu acest sentiment fals împreună cu restul impostorilor interiori. Aceștia vor să credeți că s-ar putea să nu fie viață fără suferință. Și totuși, în ciuda tuturor acestor evidențe ce se așternîn fața ochilor dumneavoastră interiori, sunteți tentat pentru o secundă să renunțați la vigilența interioară. Orice pare mai bun decât această nesiguranță crescândă de sine.

Nu confundați aceste sentimente de teamă cu prietenii. Ascultați în schimb ceea ce Adevărul încearcă să vă spună.

Nu vă îngrijorați deloc unde vă vor purta aceste sentimente de incertitudine. Această aparent inteligentă grijă față de sine în privința sentimentelor crescânde de vulnerabilitate nu este altceva decât o altă identitate falsă. Opriți-o și pe aceasta. Negați reintrarea ei în viața dumneavoastră. Această totală suspendare a sinelui permite momentului prezent să vă inunde nefiltrat și incolor. Ceva cu adevărat nou se petrece și o *știți*. Această înnoire este adevărata dumneavoastră casă. În interiorul ei vă aflați în siguranță, în afara atingerii și strânsorii familiarelor, dar fioroaselor gânduri și sentimente autocreate. Insistați cu acest tip superior de suspendare a sinelui atât timp cât este necesar, până când încet, dar sigur, veți simți din ce în ce mai puțin povara greoaie a sinelui dumneavoastră obișnuit. Pe măsură ce vi se ușurează spiritul, veți vedea că această Înnoire pentru care ați luptat reprezintă ceea ce sunteți cu adevărat. În ea stă Adevărata voastră Natură. A fost dintotdeauna acolo – asemenea adăpostului rezistent, de nezdruncinat al unei peșteri adânci din munte în care v-a fost teamă la început să intrați, luați fiind prin surprindere de o furtună puternică. Spre eterna dumneavoastră încântare, veți găsi refugiu adevărat în acest tip special de înnoire. Prin puterea sa, tăria dumneavoastră este reînnoită. Totul este bine. Furtunile nu vă mai pot atinge.

Iată un exercițiu special care vă poate ajuta să vă eliberați de sine. De fiecare dată când vă surprindeți a fi pe punctul de a vă arunca în vechiul rău obișnuit al gândurilor și sentimentelor, exersați *suspendarea sinelui*. Iată cum. Nu lăsați curentul trecutului să dicteze direcția momentului prezent. Trăiți-vă propria viață chiar acum. Nu sunteți gândurile și sentimentele dumneavoastră. Îndrăzniți să trăiți fără toate aceste identități dureroase care vă cheamă să le îmbrățișați și să le îndepliniți ordinele. *Lăsați să se petreacă ceva nou* în fiecare moment, lăsând aceste senzații vechi, obișnuite să meargă pe drumul lor neobstrucționate. Feriți-vă de ele. Exersați această suspendare specială a sinelui și vigilența interioară până când veți descoperi că această înnoire, pentru care odată a trebuit să luptați ca să o suportați, acum este ceva fără de care nu ați mai putea trăi!

Cum să vă trăiți viața după propriile reguli

Știați că în spatele fiecărei realități se află o forță prietenoasă? Și asta nu este tot. O realitate nu vă va dezamăgi niciodată și nici nu va fi neadevărată. Mai mult. Deși uneori poate părea altfel, realitățile au autoritate totală asupra neadevărului. De ce? Deoarece o realitate este adânc înrădăcinată și își trage din țesătura vieții înseși toată puterea de care are nevoie pentru a triumfa în cele din urmă asupra a ceea ce este neadevărat. Aceasta este o realitate. Puteți să contați pe asta. Acum iată un alt fapt de netăgăduit pe care s-ar putea să nu-l fi știut. Sunt sigur că-i veți saluta apariția vindecătoare în viața voastră.

Nici o ființă umană nu are nici un fel de autoritate asupra dumneavoastră. Viața dumneavoastră vă aparține dumneavoastră și numai dumneavoastră. *Nici o față încruntată sau comportament iritat, nici o postură provocatoare sau ton amenințător nu au nici o putere să vă facă să fiți nervos sau neliniștit, înspăimântat sau supărat*. Aceasta este o realitate; și oricine s-a săturat să i se spună ce să simtă poate folosi acest principiu autoeliberator pentru a câștiga adevărata și durabila independență.

Haideți să repetăm încă o dată această realitate fundamentală – este atât de importantă pentru sănătatea noastră totală, mentală, emoțională și spirituală. Nici o ființă umană nu are nici un fel de autoritate asupra a ceea ce sunteți cu adevărat. Adevărata dumneavoastră natură nu răspunde în fața nimănui. Aceasta înseamnă că, dacă nu ne trăim viața în întregime conform propriilor noastre reguli – dacă există o persoană în viața noastră care ne domină – aceasta nu este, repet, nu este din cauză că viața i-a oferit în vreun fel acelei persoane vreun avantaj sau putere nedreaptă asupra noastră. Adevărul este că, pur și simplu, fără să știm, ne-am trădat adevărata moștenire; o moștenire care ne cheamă acum pentru a ne reaminti că spiritul nostru nu poate fi dominat de nimeni și de nimic. Fiecare dintre noi este îndreptățit să fie o ființă complet independentă și în întregime liberă. Adevărul afirmă că nimic real nu stă între dumneavoastră și această nobilă viață și apoi vă invită să recuperați adevărata plăcere de a trăi viața după propriile reguli.

„Simt de fapt adevărul din această afirmație și chiar există momente în care se pare că sunt capabil să-mi trăiesc viața după propriile reguli. Apoi există celelalte momente când, din vreun motiv necunoscut, e ca și cum n-aș avea propria mea viață. Înțelegeți ce vreau să spun?“

„Bineînțeles. Puteți fi mai precis? Există beneficii speciale ori de câte ori vă oferiți permisiunea de a vă aduce cu sinceritate îndoielile de sine și slăbiciunile bănuite până la nivelul conștientizării lucide.“

„Bine, sunt dispus să încerc. De exemplu, nu înțeleg de ce îmi este teamă să vorbesc cu unii oameni; pe de altă parte, sunt persoane cu care nu mă pot opri din vorbit, deși aș vrea să pot. De asemenea uneori accept să fac anumite lucruri pentru diverse persoane, deși nu vreau deloc să le fac sau descopăr că mă aflu în locuri unde nu aș vrea cu adevărat să fiu – cu oameni pe care nu prea îi plac – și totuși nu par a fi capabil să plec. Și ca să fiu cu adevărat sincer, nu știu de ce uneori sunt atât de plin de resentimente chiar față de acele persoane a căror aprobare înseamnă cel mai mult pentru mine. Pur și simplu nu are nici o logică. În astfel de momente, nu numai că nu știu de ce acționez în felul acesta, dar nici măcar nu mă plac pe mine însumi. Nu are nici o noimă. Cum poate o persoană să-și controleze în acest moment propria viață, pentru ca în secunda următoare să descopere că totul se află în mâinile altcuiva? Ce se întâmplă?“

„Așa este, nu are nici o noimă; adevărul este că nici nu va avea vreodată, atâta vreme cât gândiți despre dumneavoastră înșivă în noțiuni măgulitoare, dar false. Introduceți în ecuație această nouă cunoaștere de sine și vedeți dacă lucrurile nu capătă imediat mai mult sens. Ori de câte ori faceți ceva ce nu vă place, dar vă simțiți obligat să faceți, inconștient sunteți mai preocupat de ce simt ceilalți în legătură cu dumneavoastră decât de ceea ce simțiți dumneavoastră cu adevărat. Aceasta înseamnă să trăiți într-o stare conflictuală.“

„Înțeleg că așa trebuie să stea lucrurile. Explică aproape totul, dar nu și de ce aș vrea să mă comport cu mine în felul acesta. De ce, în special în lumina acestor noi adevăruri, îmi pasă câtuși de puțin de felul în care mă percep ceilalți?“

„Vă rog, urmăriți cu atenție această explicație. Vă va pune înapoi pe calea spre recâștigarea propriei vieți. Întotdeauna ați crezut în ideea conform căreia, cu cât ceilalți au o părere mai bună despre dumneavoastră, cu atât și dumneavoastră aveți o părere mai bună despre propria persoană. Totuși, poate că niciodată nu ați luat cu adevărat în considerație faptul că opusul acestei credințe trebuie să fie, din păcate, în egală măsură adevărat, adică: cu cât sunteți mai puțin acceptat de către ceilalți, cu atât vă simțiți mai singur și mai nesigur. Aceasta ajută la a explica de ce credeți că trebuie să faceți pe plac oamenilor, dar și de ce nu-i plăceți pe aceia cărora simțiți că trebuie să le faceți pe plac. A primi aprobarea celorlalți a devenit un tip ciudat de sistem de susținere a vieții în cadrul căruia, după o viață în care ați depins de el, credeți în mod inconștient că viața n-ar putea exista fără cineva care să vă confirme existența prin aprobarea sa. Exact contrariul este adevărat. Cu cât depindeți mai mult de alții să vă confirme pe dumneavoastră înșivă, cu atât viața ta proprie e mai puțin reală."

„Da, dar cu siguranță nu spuneți că e ceva greșit în a primi aprobarea celorlalți?"

„Nu, bineînțeles că nu. Se întâmplă spontan și în mod sănătos în orice relație umană firească. Totuși, descoperim că există o mare diferență între a câștiga și *a căuta* aprobare. Trebuie să fim foarte atenți la întregul proces de aprobare din partea celor din jurul nostru. Persoanele viclene înțeleg cât de adânc și puternic funcționează forțele care ne împing să căutăm acceptarea celorlalți. Ele folosesc în avantajul lor această înțelegere a slăbiciunii noastre. Numai conștiința superioară de sine care produce vigilență interioară ne poate păzi de aceste forțe de trădare de sine inconștiente și prost îndrumate – precum și de aceia care le-ar folosi împotriva noastră."

„Cine ar fi crezut vreodată că această problemă ar fi atât de profundă?"

„Ascultați-mă. Nu este profundă. Doar că nu vă este încă foarte clară. Imaginați-vă un iaz de țară tulbure. Poate avea o adâncime de câțiva stânjeni sau poate fi adânc doar până la genunchi. Dificultățile interioare doar par adânci, deoarece falsa noastră natură ține totul atât

de amestecat în interiorul nostru, încât nu putem vedea până la fund. Scopul ideilor pline de adevăr este să clarifice lucrurile. Când suntem liniștiți în interior și ne putem vedea cu claritate pe noi înșine, putem să ne croim drum printre dificultăți fără teama că ne aflăm înglodați în ele până peste cap. De îndată ce putem înțelege cauza unei probleme, știm și soluția acesteia."

„Îmi place această exemplificare. Vă rog, continuați."

„Bine, haideți să vedem cum se leagă toate aceste lucruri. Am aflat deja că teama noastră de a fi singuri și plini de îndoieli, de a dori să fim siguri de corectitudinea a ceea ce facem este cea care ne obligă să căutăm aprobarea celorlalți. Prin urmare, aceasta ne spune că principala cauză pentru care viețile noastre ajung atât de des pe mâna celorlalți nu este faptul că aceștia ne sunt superiori sau că lumea este prea dură pentru noi, ci că nu dorim să înfruntăm nesiguranța și singurătatea despre care credem că suntem prea slabi pentru a le suporta. Aceasta este cauza *adevărată* a tuturor relațiilor noastre greșite în viață. *Am fost trădați de credința în propria noastră slăbiciune*."

„Este extraordinar! Cred că vă anticipez următoarea afirmație. Atunci soluția trebuie să fie refuzul de a face jocul slăbiciunii?"

„Da! Refuzul conștient de a face jocul slăbiciunii este ceea ce invocă și în cele din urmă conferă adevărata putere interioară. Acest nou tip de putere devine treptat piatra de temelie a unei existențe individuale adevărate – viața pe care v-ați dorit-o dintotdeauna. Miza este de fapt eternă – dar victoria sinelui este la fel de sigură ca și eternul triumf al luminii asupra întunericului. Dacă stați în mijlocul acestei bătălii pentru adevărata stăpânire de sine, fără să vă afirmați individualitatea, dar permițându-i să crească și să înflorească – suportând ceea ce trebuie să suportați prin refuzul de a vă supune influențelor negative, trădătoare de sine – veți ajunge să cunoașteți cea mai înaltă aprobare cu care viața vă poate răsplăti. Realitatea însăși vă va aproba. Și când o va face, toate bătăliile dumneavoastră vor deveni un lucru de domeniul trecutului. Veți fi propriul stăpân. Nimeni din jurul dumneavoastră nu va bănui că acum trăiți într-un nou fel de lume interioară luminoasă; o lume care este întotdeauna conformă cu

regulile dumneavoastră, deoarece regulile dumneavoastră și regulile acestei noi lumi interioare fericite nu sunt niciodată în conflict. V-ați câștigat propria viață."

Secțiune specială de studiu pentru o stăpânire de sine care durează

1

Când nu știți ce să vă faceți în privința propriei persoane, cineva va fi întotdeauna fericit să vă spună.

2

De ce să cautați aprobarea cuiva care nu se aprobă nici măcar pe sine însuși?

3

Slugărnicia în fața unei persoane nervoase este ca și cum ați cere aprobarea unui lup turbat.

4

Cu cât căpătați aprobare într-o mai mare măsură, cu atât aveți nevoie de alte și alte aprobări.

5

A păstra în viața dumneavoastră orice persoană sau circumstanță care vă cere să renunțați la dreptul de a fi o ființă umană completă și fericită este un lucru greșit pentru toți cei implicați.

6

Când sunteț afară în mijlocul furtunii, nu dați vina pe vreme.

7

Adevărata putere urmează întotdeauna descoperirii uneia dintre cauzele slăbiciunii.

8

Nu vă căutați pe dumneavoastră înșivă. Îndrăzniți să fiți dumneavoastră înșivă.

9

Dacă ați face într-adevăr ceea ce trebuie cu viața dumneavoastră, nu ați avea nevoie de nimeni care să vă confirme acest lucru.

10

A permite ca viața dumneavoastră să fie condusă de o altă persoană, este ca și cum ați lăsa chelnerul să vă mănânce cina.

(Vernon Howard)

Puneți-vă această întrebare și găsiți-vă libertatea

Odată, un vrăjitor diabolic a hipnotizat un grup de captivi făcându-i să creadă că își doreau orice își dorea el. Era o vrajă întunecată și puternică. Nu numai că fiecare sclav psihic a fost ținut într-o asemenea stare încât să nu-și dea seama de propriile sentimente de nefericire, dar a fost făcut, de asemenea, să creadă că nu are nici o altă alternativă decât să se simtă astfel.

Și astfel, acești sărmani bărbați și femei au lucrat de bună voie pentru vrăjitor, deși erau deseori puși să acționeze în moduri care contraveneau propriilor lor naturi adevărate. An după an au continuat să se rănească unul pe celălalt, trudind necontenit fără să-și dea seama sub influența diabolică a acestei crude vrăji. Apoi, într-o zi, chiar în mijlocul îndeplinirii uneia dintre dorințele diabolice ale vrăjitorului, unul dintre captivi avu o viziune surprinzătoare. Îl lovi ca un fulger.

Se întrebă de ce nu se gândise niciodată înainte să-și pună o asemenea întrebare simplă. Iată ce se întreba chiar pe când se chinuia să-și ducă la îndeplinire sarcina neplăcută ce-i fusese încredințată.

„Dacă fac ceea ce vreau să fac, cum se face că mă doare să fac acest lucru?“ Nu avea cum să-și dea seama imediat, dar această întrebare aparent lipsită de importanță era începutul unui mare miracol, care avea să-i permită într-o zi să preia din nou controlul asupra propriei vieți.

Din acel moment, în fiecare zi și de fiecare dată când se descoperea nefericit în mod inexplicabil, își punea aceeași întrebare: Dacă fac ceea ce vreau să fac, cum se face că *mă* doare să fac acest lucru? Ceea ce nu știa era faptul că, de fiecare dată când se întreba acest lucru, el dădea în același timp o lovitură puternică strânsorii vrăjii diabolice a vrăjitorului. Curând veni și ziua fericită când pur și simplu nu mai putu să găsească *în propria minte* nici un motiv suficient de bun pentru a continua să-și facă rău singur. Această înțelegere finală a însemnat sfârșitul influenței diabolice din viața sa. Evadă din existența sa nefericită și plecă acasă spre libertate.

Nimeni nu prea vrea să vorbească despre acest lucru, dar adevărul este că există un fel de vrajă diabolică peste fiecare dintre noi, dar și peste lumea noastră. De fapt, o parte a acestei vrăji atotcuprinzătoare este faptul că îi negăm existența. Se numește suferință. Toată lumea suferă și, precum captivii hipnotizați din povestea noastră, toată lumea crede că suferința este cumva benefică. Așa funcționează vraja. De ce altfel s-ar pedepsi cineva cu sentimente de nefericire decât dacă ar fi fost păcălit să perceapă în vreun fel autorănirea ca fiind autoajutorare?

Haideți să examinăm unul dintre aceste exemple. Înainte de toate, a fi supărat *înseamnă* a suferi. Nu ajută pe nimeni să se enerveze. Mânia face rău oricui este mânios. Arde. Mânia destramă relațiile, cauzează durere și regrete și ruinează sănătatea. Și totuși, în ciuda tuturor acestor fapte, când suntem supărați, pare normal. Cumva, într-un mod nevăzut, mânia dovedește oricui îi trăiește sentimentele încinse că acela are dreptate deși, din punct de vedere al realității, nimic nu ar putea fi mai departe de adevăr. Același scenariu se aplică pentru grijă, anxietate, resentiment, îndoială, vină sau orice alt sentiment întunecat. Cum poate ceva atât de greșit să pară atât de drept? Iată răspunsul.

Toate aceste emoții negative *par* a fi în beneficiul dumneavoastră deoarece, în momentul în care pătrund în viața dumneavoastră, vă umplu temporar cu un puternic simț fals al sinelui. Cu toate acestea, la fel ca vraja diabolică a vrăjitorului din povestea noastră, acest simț al sinelui născut din sentimente intense, dar mincinoase poate exista doar *în lipsa* consimțământului lucid sau a conștientizării prezenței sale acolo. De ce? Deoarece interesele acestui sine negativ nu sunt în folosul *dumneavoastră*. Această identitate temporar rechemată nu este altceva decât un eu al suferinței. Nimeni nu alege să piardă.

Această lecție poate părea dificilă la început, dar cu ajutorul dorinței dumneavoastră stăruitoare de a o înțelege, într-o zi vă veți întreba cum de ați putut fi vreodată păcălit să vă pară rău de ceva. Adevărul vrea să știți că nu este *niciodată* în folosul dumneavoastră să suferiți, indiferent cât de convingător în sine poate părea faptul că vă veți trăda pe dumneavoastră înșivă sau pe altcineva dacă nu veți suferi. Singurul mod prin care orice sentiment de suferință vă poate dovedi că vă este necesar este să vă hipnotizeze cu revărsarea sa. Îndepărtați-vă de dumneavoastră. Învățați în schimb să ascultați curentul liniștit al cunoașterii superioare care curge lin prin natura dumneavoastră adevărată. Acesta vede prin durere. Lăsați-l să vă arate că suferința nu dovedește nimic. Dacă doriți să primiți un ajutor special pentru a vă ajuta să evadați din dumneavoastră înșivă, amintiți-vă întotdeauna întrebarea cheie care l-a eliberat pe eroul hipnotizat din povestea noastră. L-a eliberat din captivitatea sa psihică și la fel se va întâmpla și cu dumneavoastră. Vă repet întebarea: „Dacă fac ceea ce vreau să fac, cum se face că *mă* doare să fac acest lucru?“ Adevărul vă garantează că veți înceta să faceți ceea ce nu doriți, de îndată ce *realizați* ce faceți împotriva dumneavoastră.

Depășiți și alungați sentimentele chinuitoare

Iată zece modalități puternice de a rupe vraja suferinței. Pe măsură ce o parcurgeți pe fiecare, gândiți-vă cum îi puteți folosi învățătura data viitoare când veți fi pe punctul de a fi spulberat de

orice revărsare de gânduri sau sentimente dureroase. Întâmpinați cu bucurie influența lor superioară în viața dumneavoastră.

1

Suferința nu dovedește că știți ce înseamnă să vă pese de dumneavoastră și de ceilalți. Ceea ce dovedește într-adevăr este că nu ați pătruns spiritul propriilor dumneavoastră idei despre grijă, altfel nu ați fi atât de nepăsător cu dumneavoastră înșivă.

2

Suferința nu dovedește că aveți dreptate. Ceea ce într-adevăr dovedește este că nu puteți distinge cu adevărat binele de rău, altfel nu ați lua această stare de suferință drept dovadă a punctului dumneavoastră de vedere.

3

Suferința nu dovedește că sunteți responsabil. Ceea ce într-adevăr dovedește este că ați abandonat adevărata responsabilitate de sine, altfel nu v-ați purta cu dumneavoastră înșivă atât de rău.

4

Suferința nu dovedește că sunteți important. Ceea ce într-adevăr dovedește este că mai degrabă v-ați simți ca un „cineva“ care este nefericit decât ca un „nimeni“ care este liber și fericit în liniște.

5

Suferința nu dovedește că sunteți complet singur în viață. Ceea ce într-adevăr dovedește este că preferați compania gândurilor și sentimentelor neprietenoase a căror natură este să vă izoleze de tot ceea ce este bun.

6

Suferința nu dovedește că lumea este împotriva dumneavoastră. Ceea ce într-adevăr dovedește este că vă aflați de partea a ceea ce este împotriva a toți și toate – inclusiv a dumneavoastră.

7

Suferința nu dovedește că sunteți real. Ceea ce într-adevăr dovedește este că v-ați identificat cu un sentiment zbuciumat, fals al vieții, pe care l-ați luat drept plinătatea liniștită a Trăirii Reale.

8

Suferința nu dovedește că altcineva greșește. Ceea ce într-adevăr dovedește este că veți merge oricât de departe, inclusiv până la autodistrugere, pentru a dovedi că dumneavoastră aveți dreptate.

9

Suferința nu dovedește că sunteți cine credeți că sunteți. Ceea ce într-adevăr dovedește este că nu știți cine sunteți cu adevărat, altfel nu ați tolera niciodată drept identitate un sine în suferință.

10

A suferi pentru că suferiți nu dovedește că vreți să nu mai suferiți. Ceea ce într-adevăr dovedește este că vă e teamă de încetarea suferinței deoarece credeți că sfârșitul ei înseamnă și sfârșitul dumneavoastră. Nu este așa.

Fiecare învățătură superioară nou dobândită prezintă o provocare unică atunci când îi întrezărim pentru prima dată existența. Trebuie să continuăm asemenea unui alpinist pasionat care mai întâi localizează un vârf necunoscut anterior și aparent de neatins. Este imediat atras de măreția acestuia și tulburat de promisiunea secretelor sale trufașe, dar ezită să-și înceapă ascensiunea deoarece știe că va fi dificil. Totuși, pasiunea pentru ascensiune prevalează în fața fricii sale de a cădea și astfel își alungă și ultimul gând despre dificultate. Înțelege că tot ceea ce trebuie să facă pentru a atinge noile înălțimi este să studieze panta și apoi să-și înceapă ascensiunea. El nu poate fi păcălit de sentimentele descurajante, apăsătoare, care nu vor niciodată ca el să ajungă mai sus. Știe că fiecare ascensiune se face pas cu pas.

Același lucru este valabil și pentru ascensiunea interioară. Mai întâi adunăm faptele, studiem ideile superioare și apoi pornim ascensiunea. *Tot ce este adevărat poate fi atins*. Este adevărat că nu trebuie să suferiți niciodată. Iată un exercițiu care vă va ajuta să faceți primul pas spre depășirea și alungarea sentimentelor cu care vă chinuiți.

Acest exercițiu se numește: *Aceasta îmi doresc cu adevărat?*

Nu trebuie să acceptați *nici o* stare interioară care vă compromite fericirea. Parcurgeți de mai multe ori următoarea propoziție înainte de a trece mai departe. Nu este niciodată drept să vă simțiți rău indiferent cât de îndreptățit ați *crede* că sunteți să vă simțiți în acest fel. *A simți* într-un fel și *a gândi* în altul înseamnă a trăi în conflict. Conflictul de sine este, într-adevăr, singura suferință care există; de aceea, unitatea de sine este singura soluție reală care poate rupe vraja suferinței autoinduse.

Iată cum funcționează. Data viitoare când veți descoperi că începeți să vă pară rău de ceva, opriți imediat pentru o clipă orice faceți și, cât de simplu și onest puteți, puneți-vă această întrebare: *Aceasta îmi doresc cu adevărat?* Încercați să vedeți imaginea de ansamblu a sinelui, pe măsură ce se arată. Veți descoperi că *gândurile* dumneavoastră sunt convinse că trebuie să mergeți în direcția *lor* de îngrijorare sau răzbunare sau teamă, dar *dumneavoastră* sunteți singurii care vă simțiți prost. Aceste gânduri trădătoare de sine sunt asemenea unui prieten care vă invită să petreceți o seară plăcută la un meci de box și apoi vă descoperiți în ring drept principalul număr de atracție! Repet, nu trebuie să acceptați *nici o* situație care vă compromite fericirea.

Puteți și trebuie să spuneți în sinea dumneavoastră oricăror gânduri sau sentimente conflictuale că „Nu sunteți ceea ce îmi doresc!“. Cu cât devine mai clară pentru dumneavoastră această imagine de ansamblu – și anume că suferința este stupidă și nu trebuie să se justifice *niciodată* – cu atât va deveni mai puternică propria dumneavoastră autoafirmare corectă pentru unitate de sine. O viață completă este o viață fericită. Alegeți să trăiți o viață fericită alegând ceea ce *dumneavoastră* doriți cu adevărat.

Răzbateți până la sinele adevărat

Întrebați pe cineva cine este și vă va spune probabil unde locuiește, cu ce se ocupă, cum îl văd ceilalți, dar și cum se percepe el însuși; apoi va continua să vă povestească planurile sale detaliate de a se perfecționa în cele din urmă în toate domeniile enumerate. Această persoană face aceeași greșeală pe care o facem cu toții atunci când ajungem la străvechea întrebare „Cine sunt?" Se caută pe sine în toate locurile greșite. Încearcă disperat să se descopere pe sine în ochii familiei, ai prietenilor sau persoanelor iubite, în realizările, succesele sau pasiunile sale, sau în credințele religioase tradiționale ori în principii spirituale; și când toate aceste drumuri nu reușesc să-l conducă la un sine protejat și sigur – ceea ce, în primul rând, n-ar putea face niciodată – atunci se caută în mod greșit în sentimentele automutilante de frică, disperare, neliniște sau înfrângere. Poate că nu este mult, dar disperarea este incapabilă de discernământ și astfel, chiar și o identitate de disprețuit este mai bună decât nimic. Acest tip de autoabandonare face două lucruri pentru persoana în cauză.

Mai întâi, umple spațiul care apare brusc atunci când aceasta nu se regăsește în ideile sale obișnuite sau când viața nu îi va confirma imaginile de sine. În disperarea sa de a se descoperi, acceptă *orice* umple acest gol. În al doilea rând, antipatia sa din prezent pentru propria-i persoană este atât de mare încât îi oferă o motivație puternică pentru a fugi de acest sine nedorit, nefericit. Coșmarul constă în faptul că respectiva persoană doar *crede* că evadează din acest sine trist, deoarece mereu revine la a se căuta pe sine însuși în același tip de locuri și înfățișări. De vreme ce nimic nu s-a schimbat cu adevărat, trebuie să recreeze în cele din urmă acest tipar dureros încă o dată … și încă o dată. Aceasta nu este viață.

Ceea ce sunteți într-adevăr, Adevăratul dumneavoastră Sine Inițial, nu este o creație a sinelui dumneavoastră. Vă puteți imagina ca un sine al îndoielii și al fricii, dar gândindu-vă, nu vă puteți duce către securitate sau fericire adevărată. Nu vă mai faceți griji pentru cine credeți că ar trebui să fiți și începeți să fiți cine sunteți. Cum? Nu

vă mai spuneți cine *ar trebui* să fiți și începeți să ascultați un fel de voce cu totul nouă care vă tot cheamă în tăcere. Lăsați-o să vă arate unde trebuie să vă găsiți Sinele. Iată o poveste de viață interioară despre un pui curajos care vă va ajuta să pătrundeți punctele importante ale acestui capitol.

Puiul de animal nu știa unde este sau cum a ajuns acolo. Nici măcar nu era sigur ce este. Totul era atât de confuz. Prin minte îi treceau o mulțime de întrebări. Cum a ajuns acolo și ce ar trebui să facă? Încotro ar trebui să o ia și, mai ales, cine și unde era familia lui. Dacă ar putea să lămurească aceste lucruri, poate că restul s-ar rezolva de la sine. Pentru ca lucrurile să fie și mai rele, dacă era posibil, singurele lucruri mai zgomotoase decât gălăgia din mintea sa erau coroanele copacilor din junglă, pline de vocile agitate a sute de creaturi neobișnuite.

„N-are nici un sens să aștept aici“ își zise în sinea lui și începu să înainteze cu atenție către un grup de animale pe care îl vedea chiar dincolo de un mic luminiș cu copaci de curând răsturnați. Pe măsură ce se apropia, se alina gândind „Poate aceștia sunt frații și surorile mele.“

Într-o clipită, unul dintre animalele mai mari se repezi să cântărească puiul drept prieten ori dușman. Din fericire, după câteva momente de tensiune, femela babuin ce deținea șefia îl acceptă și, curând după aceea, întregul trib îl privi ca pe unul de-al lor. La fel simți și el. Cel puțin pentru o vreme.

Învăță să îngrijească și să fie îngrijit, să urce în copaci și pe stânci. Totuși, după puțin timp, începu să se simtă foarte nefericit. Nu-i plăceau deloc obiceiurile lor. Sporovăiala lor necontenită și complet lipsită de sens îi dădea dureri constante de cap. Dar și mai rău era cât de incredibil de nervoși și iritabili erau cu toții cea mai mare parte a timpului. În cele din urmă, se hotărî că trebuie să plece. Pur și simplu locul lui nu era acolo.

După ce rătăci o vreme de-a lungul unei albii înguste, zări ceva ce-i ridică moralul. În fața lui era un mic grup de animale neînfricate. Curajul lor era uimitor. Aceștia se luptau pentru stăpânirea unui ochi de apă cu un animal mai mare, ce scotea niște sunete înfiorătoare.

„Iată“, gândi el, „în sfârșit familia mea“ și sări în încăierare de partea lor.

Porcii sălbatici au fost chiar mai surprinși decât hiena atacată. Aflată evident în inferioritate numerică, hiena fugi și curând, după o serie de sforăieli și alte comportamente ciudate, porcii alergători îl acceptară în rândurile lor pe tânărul evident confuz. Trăi o vreme cu aceștia, dar din nou nu trecu mult și știu că ceva era complet greșit. Înainte de toate, nu suporta să-și folosească nasul pentru a săpa în pământ după râme. Durea! Și apoi mai era și sforăiala lor necontenită. Ori de câte ori încerca să vorbească pe limba lor, întotdeauna-i ieșea prost. În principal, însă, era foarte stânjenit de cât de sensibili erau toți și de faptul că, printre ei, încăierările, și nu afecțiunea erau regula. Nu voia să plece, dar știa în inima sa că locul lui nu era acolo. Nu a fost o alegere ușoară. Și în timp ce se îndepărta, mintea sa continua să-i spună că dacă își părăsește această nouă familie, va rămâne singur pentru totdeauna. Nu se mai simțise niciodată atât de ciudat de singur. Nici măcar zgomotele nesfârșite ale junglei nu reușeau să umple golul pe care-l simțea.

Merse o bună bucată de vreme fără să observe că peisajul din jur se modifica din ce în ce mai mult. Puțin câte puțin, împrejurimile s-au transformat din păduri dese în spații deschise. De câteva ori văzu alte grupuri de animale, dar nu se obosi să se oprească și să vadă dacă erau ai lui. Cumva, instinctiv, știa că nu trebuia să facă asta. La un moment dat, se opri să se odihnească. Cum stătea el întins, privind în tăcere la tot ceea ce se petrecea în jurul său, nu putu să nu remarce un ciudat sentiment înăuntrul său. Oricât se strădui, îi fu imposibil să și-l explice. La urma urmelor, nu ar trebui să se simtă atât de bine! Și totuși, exact așa se simțea.

„Cum se poate așa ceva?“ se întrebă. „Nu am nici cea mai vagă idee cine sunt sau care este locul meu măcar. Până acum am aflat doar cine nu sunt.“

Chiar în toiul acelui gând se auzi un sunet peste câmp de-i stătu inima. Nu auzise niciodată o asemenea putere în vocea unui animal. Sunetul se rostogoli din nou pe câmp – drept la el și prin el. Vru să

fugă, dar, oricât de nebunesc părea, nu știu dacă să se îndepărteze de aceste sunete tulburătoare sau să alerge spre ele. În cele din urmă nu avu de ales. Alergă în direcția răgetelor. Cu cât se apropia de micul grup de animale cu înfățișare regească, cu atât mai evident începea să simtă că într-un fel sau altul își găsise căminul. Deschise gura să-i întâmpine pe toți și îi țâșni același răget puternic. Inima îi sări din piept. Își găsise familia. Era și întotdeauna fusese Regele Junglei. Acum știa. Era acasă.

Iată o recapitulare a acestei secțiuni de capitol care vă va ajuta în încercarea dumneavoastră de a descoperi cine sunteți cu adevărat. Îndrăzniți să vă îndepărtați de toate relațiile mentale și emoționale familiare, dar inutile care vă oferă un sine temporar, dar nesatisfăcător. Adevărata voastră identitate vă strigă. Dar pentru a o auzi, trebuie să vreți să suportați, atât timp cât este necesar, teama nesiguranței de sine. Această formă de aparentă autoabandonare în cele din urmă se transformă în plăcerea voastră cea mai mare, deoarece devine din ce în ce mai evident faptul că singurul lucru sigur despre frică este acela că *întotdeauna* vă va compromite. Când este vorba despre ceea ce sunteți cu adevărat, nu este loc de *nici un* compromis.

Iată un mare mister. Numai când veți ști cine *nu* sunteți, atunci veți ști cine *sunteți cu adevărat*. Ascultați chemarea Naturii dumneavoastră Regale. Nu vă fie teamă de spații deschise. Căutați Adevărul, nu siguranța. Și dumneavoastră veți parcurge tot drumul către Sinele dumneavoastră Adevărat.

CAPITOLUL 7

Eliberați-vă și lăsați forțele unei vieți superioare să obțină succesul pentru dumneavoastră

Ați privit vreodată trotuarul sau pavajul din parcări și v-ați minunat de firele răzlețe de iarbă care, într-un fel sau altul, au găsit voința și calea de a răzbate prin pavaj spre aerul curat și lumina soarelui? Când ne gândim la o luptă titanică, nu ne gândim de obicei la o mică sămânță de iarbă îngropată în întuneric, luptând să iasă la lumină. Și totuși, chiar dacă, datorită forfotei noastre zilnice, s-ar putea să nu observăm această luptă străveche pentru viață care se dă chiar sub picioarele noastre, aceasta are loc de fapt și în noi înșine. Deși cel mai adesea fără să primească vreun răspuns, dar în permanență strigând la fiecare dintre noi, este naturala noastră Nevoie Superioară de a ne găsi locul sub soare; o lume aflată în afara vechiului nostru sine limitat, unde Viața Reală este deschisă și liberă. Această nevoie a fiecăruia de a se ridica deasupra lui însuși este o Lege Eternă care se regăsește în tot ce este viu.

Totuși, față de sămânța de iarbă sau muștar care caută lumina soarelui fără a-i păsa de obstacolul care ar putea să-i stea în cale,

suntem adeseori ușor descurajați de mulțimea umbrelor interioare care stau între noi și o viață nouă și luminoasă. Aceasta este o stare de nefericire care devine mai grea de câte ori luptăm, dar nu reușim să ne eliberăm. De aceea trebuie să învățăm cum să luptăm cu folos. Această modalitate corectă de autoînțelegere este cheia victoriei noastre. Iată cum poate ajuta la descoperirea minunatei lumi din afară. Dacă încercarea dumneavoastră de obținere a propriei libertăți a fost sistematic respinsă, nu s-a întâmplat fiindcă n-ați avut putere ori v-a lipsit prilejul. Nici abundența și nici absența acestor proprietăți circumstanțiale nu contează cu adevărat când vine vorba de adevărata autoevadare.

Înțeleptul vultur știe exact unde să aștepte cu aripile întinse puternicul curent ascendent. Ascultarea legilor naturii îl recompensează cu o viață ca un zbor planat. La fel și noi, dacă dorim să fim ridicați, trebuie să învățăm să ne supunem legilor superioare ce guvernează autoeliberarea. De acest lucru se ocupă cartea de față.

Deocamdată să vedem cum guvernează aceste legi ale naturii și cele mai mici lucruri.

Știm că un vlăstar de iarbă născut în întuneric trebuie să răzbată curând către caldele raze ale soarelui; altfel va pieri. Trebuie să iasă din actuala sa stare nefavorabilă pentru a pune stăpânire în întregime pe viața sa. Desigur, acest mic și firav vlăstar de viață nouă nu poate ști acest lucru, dar nu este singur în lupta sa disperată pentru lumină. În favoarea sa este însăși VIAȚA – o inteligentă și incontestabilă forță care întâmpină toate piedicile cu aceeași neînfricare. Și astfel, vlăstarul de iarbă răzbate împotriva tuturor opreliștilor deoarece Viața, într-un fel sau altul, invariabil găsește o cale de a fi mai puternică decât orice lucru care ar putea să-i refuze propria manifestare.

Și pentru dumneavoastră pot lucra aceleași Forțe Vitale. Cu siguranță că ați simțit nevoia unei vieți mai bune undeva în afara dumneavoastră. Cine nu a simțit? Toți simțim această nevoie naturală de a ne ridica deasupra gândurilor și sentimentelor autolimitative, deoarece Adevărata noastră Natură, fiind o sursă de Lumină, ne

ghidează pentru a ieși de sub greutatea propriei identități false pe care o considerăm adevărată. Vrea să ne dea o Viață Nouă în schimbul celei vechi. Ne întreabă doar dacă vrem de bună voie să îndeplinim eternul său proces de autoreînnoire, de rest ocupându-se ea.

Nu vă mirați dacă acesta este sau nu adevărul. Puteți să vă dați singur seama. Dovada pe care o căutați se află în orice este viu în jurul dumneavoastră. Este o lume nouă a luminii și a dreptății chiar în afara sinelui dumneavoastră actual. Călătoria poate fi făcută. Alții au mers înaintea dumneavoastră.

Faceți-vă loc dincolo de gândurile ce vă izolează

Învățăturile adevărului sunt date ca indicații și imbolduri pentru a permite Vieții Reale să vă ridice și să vă îndepărteze de vechea dumneavoastră natură. Adevărata dezvoltare proprie ar trebui să fie la fel de naturală pentru ființele umane așa cum pentru flori este să-și întoarcă fețele către soare. Totuși, există multe lucruri pe care încă nu le-am înțeles despre adevărata viață spirituală și multe lucruri pe care credem că le știm, dar nu le știm. Următoarea povestioară scrisă de Vernon Howard este împrumutată din cartea sa *Inspire Yourself* („Fii propria-ți sursă de inspirație"). Este una dintre poveștile mele favorite despre Adevăr, deoarece abundă în indicii superioare despre condiția noastră interioară nevăzută, precum și despre ceea ce ni se cere dacă dorim să o scoatem la lumină din actuala și neplăcuta autolimitare. Se numește „The Bewildered Metal" („Metalul nedumerit").

O fâșie din metal stătea odată confortabil pe un raft de jos dintr-o uzină. Rămase acolo pentru multă vreme, nefăcând altceva decât să adune praf.

Într-o bună zi, un muncitor o ridică, o duse la un banc de lucru și începu să o modeleze. „De ce îmi faci asta?", strigă fâșia metalică alarmată și înspăimântată.

„Pentru a-ți permite să vezi lucruri la care nici nu visezi“, răspunse muncitorul. „În clipa asta totul pare necunoscut și înfricoșător, dar într-o bună zi vei fi foarte bucuroasă. Vezi tu, te transform într-un telescop“.

DORINȚA DE A TRECE PRIN TRANSFORMĂRI INTERIOARE NE PERMITE SĂ VEDEM NEMĂRGINIREA DE DINCOLO DE POZIȚIA NOASTRĂ ACTUALĂ.[1]

Soluția lăsării în urmă a lumii noastre autocreate și autolimitate se află în dorința noastră de a *merge mai departe*, chiar și atunci când „pare“ că ceva rău ni se întâmplă sau că nu ajungem „nicăieri“. Ideea renunțării sau întoarcerii este nefericita alternativă care apare doar când avem o înțelegere incompletă a unei situații date. Aici Cunoașterea Superioară devine atât de importantă pentru propriul nostru progres real. Când știți în inima dumneavoastră că trebuie să continuați să mergeți, dar picioarele pur și simplu nu primesc acest mesaj, propria înțelegere vă poate deschide și purta prin uși inaccesibile autoperseverenței. Iată cum.

Prin propria introspecție știm că falsul sine trebuie să găsească o cale de a ne convinge că lumea sa este unica. Una dintre modalitățile prin care reușește să-și ducă la îndeplinire josnica ispravă este de a ne vorbi prin intermediul sinistrei voci interioare. Aceste gânduri vorbitoare pot fi auzite șoptind sau țipând:

„La ce folos?“

„Nu realizezi nimic!“

„Ai încercat să te schimbi, dar viața este pur și simplu prea dură.“

„De ce să riști?“

„Întoarce-te la vechile metode. Va fi mult mai ușor.“

În aceste moduri, precum și în altele la fel de prefăcute, falsul sine încearcă să vă inoculeze gândirea sa înspăimântătoare și

[1] Vernon Howard, *Inspire Yourself* („Fii propria-ți sursă de inspirație“), New Life, 1975.

conservatoare ca și cum aceasta v-ar aparține. Aceste gânduri distructive și autocompătimitoare nu vă aparțin. Acestea vă parvin din interiorul aceleiași lumi limitate pe care Viața Reală vă invită acum să o părăsiți. Dorința dumneavoastră slabă, dar sinceră de a lăsa falsul sine în urmă constrânge această natură inferioară să facă tot ce-i stă în putință pentru a vă face să credeți că ieșirea autodeterminată nu este numai periculoasă, ci și imposibilă. Știe că singura cale prin care speră să câștige această bătălie interioară hotărâtoare este de a vă convinge cumva că ați pierdut. Ce nu dorește să știți este faptul că nu are nici o putere reală proprie pentru a vă opri din hotărâta călătorie eliberatoare. Exact! Ascultați acest uimitor adevăr. Falsul sine și tot ce îl constituie este de natură mecanică. Se compune din memorii prăfuite, obiceiuri înrădăcinate, temeri vechi, îndoieli recurente, plăceri familiare și multe alte reacții de o nesfârșită varietate. Pe scurt, falsul sine nu este cu adevărat viu. Nu are mai multă Viață Reală decât un circuit de cincizeci de cenți printr-un parc de distracții.

Lăsați lumea din interiorul dumneavoastră să treacă mai departe

Un om se trezi odată din somn și realiză că mergea cu mașina prin ceea ce părea a fi o casă bântuită. Nu știa exact unde se afla. Tot ce știa era faptul că era foarte întuneric și că se mișca fără să poată alege direcția. Iar dacă asta nu era încă destul de rău, aproape la fiecare cotitură știa că ceva din visele sale cele mai rele era gata să se năpustească asupra sa. Era gata să sară din mașină și să alerge după ajutor, când crezu că aude o voce puternică, dar calmă vorbindu-i.

„Rămâi în mașină“, spuse, „Nu te teme. Această beznă și aceste creaturi nu sunt reale. Nu trebuie să fii curajos, dar dacă vrei să scapi din acest loc, trebuie să aștepți în mașină până când se termină călătoria. Dacă sari acum, vei ateriza direct în întuneric. Crede-mă. Soarele se află în fața ta. Nu trebuie să faci nimic altceva decât să lași să se termine călătoria“.

Știa că ceva neobișnuit i se întâmpla deoarece, chiar atunci, înțelepciunea sa convențională l-ar fi dat jos din mașină și l-ar fi făcut să alerge ca un sălbatic spre orice ar fi adus, cât de puțin, cu o cale de ieșire. Într-un mod neașteptat a simțit că a mai fost în această postură înainte și că de data asta trebuie să facă ceva complet nou.

Și astfel, în loc să asculte de simțurile sale frenetice, s-a decis să urmeze ciudatul îndemn pe care tocmai îl auzise. După câteva momente tensionate, care i se părură o veșnicie, se văzu ieșind în lumina soarelui precum i se spusese că se va întâmpla dacă va aștepta să se termine călătoria. Spre marea sa ușurare, nu fusese decât o plimbare cu montagne russe. Iată acum explicația interioară pentru această povestire și acest paragraf. Parcurgeți întregul drum spre libertate.

Fiecare efort susținut pe care îl faceți pentru a vă desprinde de dumneavoastră înșivă și pentru a schimba genul de om care sunteți va scoate la suprafață o mulțime de gânduri și sentimente care abia așteaptă să arate lucrurile negative datorită cărora aceasta nu se poate face. Cu toții am auzit scâncetul lor în interior. Strigă la nesfârșit „în nici un caz“, „la ce bun să încerci?“, „prea greu“. Fără o examinare atentă, aceste voci interioare par să se gândească doar la binele nostru. Dar dacă persistăm în dorința de a ne ridica deasupra noastră, în ciuda tuturor acestor proteste zgomotoase, aceste neschimbate reacții de rezistență vor fi nevoite să se demaște ca fiind uriași masivi de frică și disperare așa cum au fost întotdeauna! Ele nu vă sunt prietene. În realitate, singura lor menire este de a vă întoarce din drum. Acești dușmani de temut, dar falși își îndeplinesc de regulă sarcina făcându-vă să credeți că nu mai puteți merge mai departe dacă vă blochează calea.

Acum vine parte cea mai bună. Iată frumusețea și Salvarea Înaltei Autocunoașteri. Nu trebuie să mergeți mai departe. Ca și în povestea teribilei călătorii a acelui bărbat prin casa bântuită, tot ce trebuie să faceți este să ascultați vocea Adevărului și să faceți ceea ce vă spune să faceți. Ascultați acum. Nu trebuie să întreprindeți nimic în legătură cu lucrurile care încearcă să vă tulbure pe timpul călătoriei către exteriorul dumneavoastră. În realitate, ca și bărbatul din povestea noastră, nu trebuie să faceți altceva decât să rămâneți în „mașină“.

Sunteți în siguranță acolo – în *cunoașterea* temerilor dumneavoastră – și nu fugind de o îndoială terifiantă direct în brațele alteia. Exersați la nesfârșit această nouă lecție despre Autorăbdarea Superioară. Măsura progresului interior real nu este dată de ceea ce faceți cu oricare dintre gândurile sau sentimentele terifiante, ci de noua dumneavoastră capacitate de înțelegere, care acum vă învață că nu trebuie făcut nimic. Dacă aveți răbdare să se termine „călătoria" acestor gânduri și sentimente terifiante, vor dispărea până la urmă în neantul din care au ieșit. Pentru a descoperi minunata lume exterioară sinelui dumneavoastră, lăsați lumea din dumneavoastră să treacă mai departe. Nu trebuie decât să vă faceți partea dumneavoastră. Precum razele soarelui, victoria vine la dumneavoastră.

Această învățătură superioară vă va face să vă autodepășiți

„Ca să fiu sincer, cred că ar fi o adevărată ușurare să ies din mine însumi, dar cum voi reuși?" Cum pot ști că mă îndrept în direcția care trebuie?"

„Iată un mare secret cunoscut doar de cei care au mai făcut călătoria înaintea dumneavoastră. Urmați-i Lecția Superioară și veți avea succesul pe care îl căutați. Debarasați-vă de mentalul „cum" și pătrundeți în spiritualul Acum."

Aceste învățături secrete merită atenția noastră specială. Adevărata lor valoare, precum cea a unei nestemate inestimabile, este cel mai bine apreciată când este privită din toate unghiurile. Așa cum stă în natura unei astfel de nestemate rare să-și reflecte strălucirea interioară în toate direcțiile, la fel stă în natura acestei noi Lecții Superioare să vă lumineze calea odată ce i-ați dezlegat secretul. Iată una dintre soluțiile sale. Călătoria în afara dumneavoastră nu vă conduce către un loc, ci către înțelegerea că acela care sunteți cu adevărat trăiește deasupra lumii gândurilor și emoțiilor. Viața mentală de zi cu zi, care include în mod firesc întrebarea „cum", își are locul său

practic în lumea mecanicilor auto, a construcției unei case sau a utilizării calculatorului. Aceste tipuri de sarcini sunt guvernate de viața mentală. Trăind și muncind în lumea fizică, este nevoie să întrebăm „cum“ pentru a învăța să „facem“. Totuși, când vine vorba de a învăța cum să trăim deasupra și dincolo de noi înșine, aceeași viață mentală, care poate trimite în siguranță oameni pe Lună, nu ne poate duce mai sus sau mai departe decât gândul său cel mai elevat! Și, așa cum deja am aflat, gândul nu se va identifica niciodată cu lucrul. Cu alte cuvinte, este imposibil să vă gândiți la Sinele propriu în afara dumneavoastră înșivă.

Ne aflăm într-o etapă importantă a devenirii noastre. Să recapitulăm rapid. Dorim să aflăm „cum“ procedăm cu călătoria noastră interioară, dar înțelegem totodată că nici cea mai sofisticată viață mentală nu ne poate elibera dincolo de propriile sale limite. Din acest punct favorabil interior putem vedea că ceva complet nou, un salt de neconceput este necesar dacă dorim să umplem golul dintre această lume mentală limitată și Noua Viață pe care o căutăm dincolo de noi înșine.

„Nu sunt sigur că înțeleg. Dacă gândurile mele nu mă pot purta mai presus de propria mea persoană, atunci cum aș putea să renunț la nivelul actual al vieții mele și să trec la unul superior?“

„Pe măsură ce începeți să înțelegeți adevăratele restricții ale trăirii dintr-un sine dominat de gânduri, nu veți mai întreba «cum», deoarece o parte din noua dumneavoastră revelație va include înțelegerea că obișnuita întrebare «cum» să treceți dincolo de dumneavoastră apare, de fapt, de la același nivel de viață din care dumneavoastră încercați să evadați! În această importantă etapă a propriei deveniri ar putea exista momente când veți crede că nu există cale de scăpare. Vă va fi de ajutor să rețineți că falsul dumneavoastră sine dorește să simțiți astfel. Veți fi bucuros să auziți că Adevărul v-a pregătit ceva mai bun decât sentimentul de a fi prinși în capcană. Iată ce vă învață: De fiecare dată când ajungeți la acest punct interior al incertitudinii de sine, în care știți că trebuie să faceți pasul, dar și în care știți că nu mai puteți întreba «cum», pur și simplu *nu vă opriți și pășiți mai departe orice ar fi!* Pășiți înspre ceea ce pare să fie bezna

din fața dumneavoastră. Nu se va întâmpla nimic rău. De fapt, ceva miraculos se va întâmpla chiar în fața ochilor dumneavoastră. Decizia dumneavoastră în favoarea acestei noi acțiuni curajoase vă propulsează în spiritualul Acum, unde chiar momentul prezent vă va învăța *tot ce aveți nevoie să știți* despre ce aveți de făcut. Îndepărtarea de mentalul «cum» spre spiritualul Acum vă plasează sub influențele călăuzitoare ale unei inteligențe care nu se teme niciodată de necunoscut fiindcă înțelegerea este chiar natura sa. Spre recunoscătoarea dumneavoastră uimire această Nouă Inteligență realizează pentru dumneavoastră ceea ce dumneavoastră înșivă erați convinși că nu puteți. Soluționează dilema; găsește Calea. Tot ce aveți de făcut este să o urmați."

Nu contează șovăiala cu care faceți primii pași către spiritualul Acum. Contează că îi faceți. Dacă veți face partea care vă revine, Adevărul va avea grijă de restul. Aceasta explică de ce se spune despre adevărata viață spirituală că nu are cărare. Când se ajunge la părăsirea lumii mentale, nu există cale în afară de următorul dumneavoastră pas ... și următorul ... și următorul. Așadar ce mai așteptăm? Cu cât putem face mai clar distincția dintre mentalul „cum" și spiritualul Acum, cu atât mai ușoară devine trecerea de la unul la celălalt. Păstrând în minte ceea ce tocmai am învățat, ați putea acorda o atenție specială următoarelor idei.

1. Trăind din mentalul „cum":

   Adesea ne temem de ceea ce nu înțelegem.

   Trăind în spiritualul Acum:

   Înțelegem că teama este o greșeală mentală.

2. Trăind din mentalul „cum":

   Căutăm răspunsuri la întrebări chinuitoare.

   Trăind în spiritualul Acum:

   Realizăm că nu este nimic inteligent în a ne chinui, așa că pur și simplu renunțăm la aceste întrebări.

3. Trăind din mentalul „cum“:

Privim în trecut pentru a putea să ne ghidăm către un viitor mai sigur.

Trăind în spiritualul Acum:

Este eliberare de trecut și nici un gând pentru ziua de mâine deoarece trăim pe deplin într-un prezent lipsit de durere.

4. Trăind din mentalul „cum“:

Suntem reticenți în a recunoaște atunci când greșim.

Trăind în spiritualul Acum:

Ne eliberăm de nevoia punitivă de a ne preface că avem întotdeauna dreptate.

5. Trăind din mentalul „cum“:

Cheltuim timp prețios privind înapoi cu regret la lucruri trecute.

Trăind în spiritualul Acum:

Trecutul există doar în scopuri practice și niciodată ca sursă a durerii sau a problemelor.

Ați putea să vă faceți propria listă așa cum am făcut eu. Prin compararea acestor două condiții interioare va deveni tot mai clar pentru dumneavoastră în care dintre aceste două lumi vreți să trăiți cu adevărat.

Un rezumat special care să vă ajute să spulberați autolimitarea

1.

Nimic nu vă stă în calea către fericirea perpetuă.

2.

Nu întrebați „cum", lăsați „Acum" să vă arate.

3.

Spiritualul Acum este o activitate inimaginabilă.

4.

Când călătoriți pe drumurile interioare, sosirea dumneavoastră în Noua Lume, exterioară propriului sine, înseamnă despărțirea de cea veche.

5.

Cu cât vă va fi mai clar că nu puteți scăpa de propriul sine, cu atât veți fi mai liberi.

6.

Puteți ajunge dincolo de dumneavoastră pe cât de repede doriți să fiți duși acolo.

7.

Singura cale a succesului de sine este următorul dumneavoastră pas.

8.

Pentru a vă grăbi călătoria, scurtați distanța dintre mentalul „cum" și spiritualul Acum.

9.

Nimeni nu vă poate ajuta să evadați din propriul sine, dar trebuie să-i lăsați pe toți să vă arate necesitatea de a proceda în acest fel.

10.

Adevăratul succes nu se măsoară în funcție de ceea ce doriți să obțineți, ci prin ceea ce puteți discret înțelege.

Detectați și respingeți intruziunile psihice

Imaginați-vă pentru un moment că vă aflați într-o cafenea sau într-o confortabilă sală de așteptare, de orice fel. Știind că autoeducarea voastră superioară trebuie să includă studiul tăcut al celorlalți, vă petreceți profitabil timpul observând discret fețele celor din jurul vostru. Chiar la stânga dumneavoastră vă captează atenția ochii unui om de afaceri de vârstă mijlocie ce se mișcă cu rapiditate dintr-o parte în alta ca și cum ar căuta ceva; dar dumneavoastră știți că el nu vede nimic. Se luptă de barajul creat de gânduri orbitoare care-l presează să rezolve o problemă. La dreapta dumneavoastră, buzele unei femei atrăgătoare sunt strânse până devin două linii subțiri. Inima sa suferă din cauza unei recente respingeri care i se tot derulează în minte. Și chiar în fața dumneavoastră, stă un domn cu tâmplele cărunte, cu capul plecat de parcă gândurile sale sunt o povară pe care n-o mai poate duce. Teama generată de problemele financiare îl apasă.

Cum stați acolo liniștit observând-vă pe dumneavoastră și pe fiecare din ceilalți, puteți vedea ceea ce probabil nimeni din încăpere nu are ochi să vadă. Știți că acești oameni au permis în mod inconștient pătrunderea unor intruși întunecați în sistemul lor psihic. Căminul lor interior, unde trăiesc cu adevărat, a fost invadat temporar și revendicat de gândurile și emoțiile negative a căror unică intenție este de a poseda și a pedepsi pe oricine îi invită în mod inconștient.

A lua invadatorii interiori drept musafiri onești nu este atât de neobișnuit precum ați putea crede. Să luăm o banală întâmplare pe

care fiecare o cunoaște nemijlocit. Acum mergeți fără nici o grijă, iar în clipa următoare vă simțiți ca și cum ați duce întreaga lume pe umerii voștri! Ce s-a întâmplat? Istoria antică ne poate ajuta să înțelegem propria noastră poveste prin studierea poemului epic al Calului Troian.

Pentru a se furișa în interiorul marii cetăți a inamicilor lor, pe care nu au putut s-o cucerească prin forță, armata greacă a construit un uriaș cal din lemn, gol în interior, în care i-a ascuns pe cei mai buni soldați ai săi. Apoi au plasat atrăgătoarea statuie la poarta cetății în speranța că dușmanul va crede că este un dar sau o ofertă de pace.

Nu mult după aceasta, acest cal din lemn a fost acceptat și introdus în cetate. În acea noapte, pe când toți în cetate dormeau, burta mobilă a uriașului cal se desfăcu și ieșiră soldații greci care își învinseră rapid gazdele neștiutoare.

Această uimitoare poveste ne poate ajuta să începem să înțelegem cum gândurile și sentimentele răscolitoare pătrund în Căminul Nostru interior. Sunt invitate în mod inconștient de câte ori nu putem face diferența între un prieten interior și un dușman interior. Următoarea poveste ne ilustrează cum putem învăța să detectăm și să respingem acești intruși psihici. Dar înainte de a începe, trebuie să pregătim scena pentru această importantă Poveste Adevărată.

Odată ca niciodată, într-o lume a regilor adevărați, existau unii nobili ale căror moșii erau atât de întinse încât pentru a le traversa cu calul sau cu trăsura dintr-o parte în alta, putea uneori dura o săptămână sau mai mult. Pentru a face această călătorie cât mai plăcută, dat fiind că era făcută de către familia regală cel puțin o dată pe an, la schimbarea anotimpurilor, existau de-a lungul drumului mari hanuri regale.

Aceste locuri bine alese asigurau, de asemenea, spațiu de odihnă pe timp de noapte pentru numeroșii oaspeți și demnitari care vizitau aceste familii nobile în mod regulat. Fiecare han regal era întreținut pe toată durata anului de o mulțime de bucătari, gărzi, servitori și pădurari. Singura lor treabă era să se asigure că fiecare din vizitatorii nobilului era tratat precum un oaspete regal.

Răspunzător de acest personal era un majordom care avea sarcina de a menține hanul întotdeauna pregătit. Cunoștințele și îndrumarea lui făceau ca toți și toate să funcționeze fără cusur. Și acum să începem povestea.

Întoarcerea nobilului absent

Nobilul și suita sa ajunseră la hanul regal imediat după lăsarea nopții. Aceștia se îndreptau către reședința de vară după ce-și petrecuseră întregul an călătorind în străinătate. Toți erau bucuroși să vadă ferestrele bine luminate și hornul ce scotea fum fiindcă știau că acest han marca jumătatea călătoriei lor. Curând vor termina călătoria și se vor bucura de odihna și relaxarea pe care ți-o dau ținuturile familiare.

Dar ceva era cu siguranță în neregulă. Din interiorul casei, nobilul putea distinge țipete puternice însoțite de sunete de lucruri sparte și înjurături. Chiar în momentul în care coborî din caleașcă, ușa hanului se deschise cu violență și apăru tropotind un cal având în spate un călător oarecare, beat, care galopă în beznă. Nobilul era năucit. Un moment mai târziu, spre marea sa ușurare, un alt om apăru în ușa învăluită în fum purtând uniforma majordomului acelui han. Dar liniștea nobilului iute se transformă iarăși în îngrijorare fiindcă cel care stătea în ușă nu era majordomul care cu loialitate slujise familia sa în toți acei ani. Pentru ca lucrurile să fie și mai rele, se vedea din felul în care acest majordom răspundea sosirii lor că nu-l recunoștea pe nobil ca stăpânul său și proprietarul regal al hanului.

După câteva momente de confuzie și aspră corecție, majordomul află cine se întorsese acasă – și curând servitorii alergau care încotro pentru a-și îndeplini sarcinile primite.

Pe drumul din curte spre casă, nobilul află că, în timpul lungii absențe de pe moșie a familiei sale, bătrânul său majordom de încredere murise, lăsând postul său neocupat. Negăsindu-se nimeni pe moșie care să numească un alt majordom, toți pădurarii au decis să

împartă responsabilitățile majordomului – fiecare preluându-le pe rând câte o săptămână.

Cum oaspeții continuau să meargă spre casă, nobilul a întrebat cine era călărețul beat și ce căutase în casă în primul rând! Majordomul de ocazie răspunse cu mirare „Era un oaspete al casei."

„Și cine l-a invitat să stea?" spuse nobilul.

Majordomul părea foarte încurcat. „Vreți să spuneți că nu dumneavoastră?"

Simțind că există o problemă, dar neștiind exact care, nobilul spuse „Bineînțeles că nu. De unde Dumnezeu ți-a venit o asemenea idee?"

„Vai de mine", spuse majordomul când dădu să deschidă ușa de la intrare. „Veți vedea îndată de ce am gândit așa. Sunt pe puțin douăzeci de oaspeți aici precum acel om pe care l-ați văzut călărind acel cal – și toți mi-au spus că sunt oaspeți de seamă ai dumneavoastră. De unde să știu?".

Nobilul păși în salon când majordomul de ocazie abia rostise această frază. Nu-și putea crede ochilor. Totul era un dezastru. Gunoi peste tot, mâncare împrăștiată oriunde pe jos și multe dintre bunurile sale erau fie sparte, fie lipseau cu desăvârșire. În fața sa stăteau semeți șase călători, aventurieri și vagabonzi bând din rachiul său cel mai bun. O parte dintre ei îi purtau chiar și hainele, luate din șifonierele sale. Sus se putea auzi și vedea încă o duzină de tâlhari râzând și alergând când înăuntru, când afară din camerele luxoase destinate vizitei oaspeților regali. Totul avea o limită. Garda regală a hanului fu chemată și într-o oră casa fu liberă de nepoftiți. Până dimineață totul era așa cum ar fi trebuit să fie la sosirea nobilului. Toți vagabonzii neinvitați și oaspeții lor fuseseră alungați. Hanul regal era iarăși curat și liniștit.

Fiind un om înțelept și bun, nobilul înțelese că nici unul dintre cei care ținuseră locul majordomului nu știa încă ce se aștepta de la el – așa că nici unul nu a fost pedepsit pentru pagubele provocate de greșelile lor. În loc de a-i pedepsi, alese pe unul dintre aceștia pentru

postul permanent de majordom și îi numi și un ajutor care va ști aceleași lucruri ca și acesta. Și înainte de a porni în acea după-amiază către reședința de vară, îi chemă pe noul majordom și pe ajutorul său la el. Le puse în mâini un zapis cu Instrucțiuni Regale care trebuiau întocmai respectate pe timpul absenței sale. Pe acesta era scrisă o listă cu instrucțiuni pentru a-i ajuta să descopere pe viitor cine era cu adevărat oaspete al nobilului și cine era un intrus care pretindea că are invitație regală. Iată cum arăta lista nobilului de verificare a oaspeților:

Cum să facem diferența dintre oaspeții invitați și intrușii nedoriți

Întotdeauna oaspeții invitați:

1. Își anunță sosirea.
2. Își cunosc locul.
3. Au o comportare agreabilă și politicoasă.
4. Sunt săritori la nevoie.
5. Sunt calmi.
6. Sunt atenți cu ceilalți.
7. Sunt binevoitori.
8. Pleacă în liniște.
9. Vă lasă cu sentimentul bucuriei de a-i fi avut oaspeți.

Intrușii mereu:

1. Își maschează sosirea fie prin furișare, fie prin tupeu.
2. Cred că li se cuvine mai mult decât li se oferă.
3. Deranjează într-un fel sau altul.
4. Profită în orice situație.
5. Se arată superiori într-un mod neplăcut.

6. Insistă să le fie îndeplinite dorințele.
7. Se plâng că nimic nu este în regulă.
8. Fură într-un fel sau altul.
9. Vă face să vă dați seama că v-ar fi mai bine singuri.

Din acea zi, majordomul și ajutorul său au urmat cu grijă Instrucțiunile Regale și niciodată nu a mai călcat picior de intrus în hanul regal. Toți au trăit apoi fericiți până la adânci bătrâneți.

Fără prea mare efort din partea noastră, ar trebui să fim în stare să vedem multe, multe paralele între povestea nobilului și povestea vieților noastre interioare. Și noi am am lipsit – din noi înșine – din adevărata noastră Casă Interioară care ne-a fost dată spre păstrare de către Regele Regilor. În această absență a adevăratei Conștiințe de Sine, regala noastră Casă Interioară a fost încet transformată într-un fel de stație sufletească unde toate tipurile de gânduri și sentimente negative pot veni și sta cât poftesc. La fel ca majordomii de ocazie care nu s-au priceput, am primit cu brațele deschise intrușii psihici o dată cu adevărații oaspeți atât de mult timp încât aproape că am uitat cum să-i deosebim.

Acum vine partea fericită a povestirii – care poate fi și povestea dumneavoastră – când nobilul se întoarce acasă. Adevărul, aceste Principii Regale, spune că nici unei dureri, mentală sau emoțională, nu îi este permis să sălășluiască în dumneavoastră. Dacă inima dumneavoastră suferă, acest lucru se întâmplă doar fiindcă ați confundat un intrus nedorit cu un oaspete. Abilitatea dumneavoastră de a-i deosebi – lucru pe care îl puteți începe chiar acum – este un fel de îndreptățire regală ce vă dă toată puterea necesară pentru a vă păzi Casa Interioară de nelegiuiții intruși psihici. Întorceți-vă și citiți de câteva ori Instrucțiunile Regale. Lăsați benefica lor influență să scoată la lumină un nou majordom în dumneavoastră care va avea grijă în cele din urmă ca a dumneavoastră Casă Interioară să fie cu adevărat un loc nobil și să rămână așa pentru totdeauna.

Încercați experiența miracolului autoperfecționării

Nu știu dacă ați remarcat această schimbare destul de recentă, dar cu ani în urmă, când vă dădeați în comèdii, întotdeauna se întâmpla să urci în mașinuță chiar în momentul în care pasagerul de până atunci al acesteia cobora. Cele mai noi atracții dezvoltate astăzi mențin punctul terminus departe de punctul de pornire, astfel încât mașinuțele ajung goale la locul de îmbarcare. Nu sunt proiectate astfel din întâmplare. Creatorii mecanismelor de astăzi știu câte ceva despre psihologia umană. Își dau seama că dumneavoastră, cumpărătorii de bilete, vă aflați acolo pentru a trăi senzații neobișnuite. Dar mai știu că pentru a putea să vă inducă acest tip de emoții trebuie să vă creeze senzația că mergeți *cu adevărat* undeva. Așa că maeștrii amuzamentului fac tot ce le stă în putere să vă ascundă faptul că acea călătorie pe care urmează să o efectuați începe și se termină în același loc. Totuși, nu se poate face orice și oricât de inteligent proiectată – o comèdie rămâne doar o comèdie. Vă poartă doar într-un zbor al fanteziei și apoi vă readuce chiar acolo unde ați început.

Toți am avut experiența epuizării după o zi într-unul dintre aceste parcuri parcuri de distracții, când de fapt singura plimbare pe care o așteptăm cu nerăbdare este cea de la parc către casă. Aceste sentimente sunt normale la finele unei zile pline. Nu ne mai dorim suișuri și coborâșuri interminabile. Suntem obosiți și, cum se spune, entuziasmul s-a pierdut. Acceptăm cu bucurie sfârșitul acestei zile senzaționale pentru că în scurt timp ne vom afla în confortabila siguranță a casei noastre, unde putem fi destul de siguri că nimic nu se va năpusti spre noi așa cum se întâmplă în parcul de distracții.

Acum haideți să folosim noile cunoștințe despre comèdii pentru a avea o perspectivă specială a lumii noastre interioare invizibile, compusă din amețitoare gânduri și sentimente. În această lume secretă există și spectaculoase montagne russe; astfel de plimbări provoacă multe senzații și emoții puternice, dar, precum cele din parcul de distracții, nu ne duc nicăieri. Majoritatea oamenilor își petrec în mod inconștient întreaga viață urcând și coborând din acest montagne

russe – trăind în fiecare moment un fel de roată gigant emoțională, urcând tot mai sus cu fiecare nouă speranță, nou vis sau răspuns – doar pentru a coborî de fiecare dată și a-și da seama că au călătorit încă o dată într-o direcție greșită. Afacerile și mariajul dau greș. Sănătatea se deteriorează. Sau un prieten de încredere vă lasă baltă la nevoie. Și sentimentul că viața vă joacă feste este un fel de plimbare interioară solitară, în care oscilăm înainte și înapoi între sentimente de speranță și trădare. Adevărata tragedie în toate acestea este că, după ani de zile de trăire în această stare de oscilante emoții, simțim și credem în cele din urmă că aceste învolburate senzații interioare reprezintă Viața însăși. Dar nu este așa. În realitate, adevărul este tocmai pe dos.

Haideți să lăsăm următoarele întrebări și răspunsuri să răspândească lumina de bun venit asupra acestor idei importante.

Întrebare: Dacă v-am înțeles bine, îmi spuneți că sentimentele oscilante nu reprezintă Adevărata Viață. Dar nu de aceea trăim noi – să experimentăm toate aceste senzații uimitoare? Ce alt motiv mai este?

Răspuns: Întrebarea dumneavoastră ne conduce direct către miezul uneia dintre cele mai mari neînțelegeri despre noi înșine și potențialul nostru interior. Mișcarea oscilantă sus-jos și jos-sus a vieții noastre emoționale nu înseamnă Viața propriu-zisă așa cum nici oceanul nu este compus numai din valuri. Una dintre modalitățile de exprimare ale oceanului este mișcarea suprafeței sale – dar ce înseamnă un val pe lângă vastitatea și impenetrabila sa adâncime? Deci, înțelegeți? Există o cale mult mai largă de a experimenta această viață, trebuie doar să ne dorim să facem autoexplorarea necesară.

Întrebare: Și eu m-am gândit adesea la aceste lucruri și percep adevărul celor spuse de dumneavoastră. Dar perceperea înseamnă una, iar înțelegerea înseamnă alta. Ce pași concreți trebuie să fac pentru a atinge înțelegerea unei astfel de vieți mai mărețe și complete?

Răspuns: Începeți prin a vă acorda permisiunea de a fi atât de nemulțumit precum sunteți cu adevărat de viața dumneavoastră prezentă.

Întrebare: De ce și-ar dori cineva să facă asta?

Răspuns: Cu cât vă va fi mai clar că nu sunteți mulțumit de viața pe care v-ați oferit-o, cu atât mai repede veți deschide brațele pentru întâmpinarea unei vieți complet diferite și care nu este autogenerată.

Întrebare: Vă rog continuați – există o asemenea viață?

Răspuns: Înaintea acestor Mărețe Studii bănuisem mereu că sursa acestei nemulțumiri constă în felul în care viața ne tratase. Acum învățăm că sentimentele de nefericire și de nerealizare nu se nasc din modul cum ne-a tratat Viața, ci mai degrabă din ceea ce noi numeam Viață. Mânia, dezamăgirea, frustrarea sau opușii acestora sunt doar senzații. Este o chestiune foarte importantă. Faptul că am numit sentimentele oscilante Viață Reală nu înseamnă că asta și sunt, așa cum chiar dacă am spune unui mixer de bucătarie avion, acest lucru nu i-ar permite să zboare doar pentru că zumzăie și vibrează! La fel ca o plimbare în montagne russe, aceste gânduri și sentimente obișnuite doar par a vă conduce undeva. În realitate sunt un bilet spre nicăieri – cu excepția întoarcerii la nevoia de a o mai face o dată. Pe măsură ce deveniți din ce în ce mai nemulțumit de realizările unei astfel de vieți, de ceea ce v-a oferit, începeți în mod natural să vă pierdeți intersul în existența acesteia. Acesta este un act deosebit de benefic.

Întrebare: De ce? Ce obțin prin asta?

Răspuns: Dacă nu vă mai identificați în mod automat cu această lume limitată a senzațiilor contrastante, începeți să deveniți conștient de un gen complet nou de lume interioară. Slab, dar ferm, puteți simți cum vă cheamă această Viață Superioară calmă și tot mai vastă. Duceți-vă. Lăsați-vă cu încredere în urmă sinele vostru autogenerat.

Întrebare: Ce se va întâmpla mai departe? Cine voi fi fără sentimentele mele obișnuite?

Răspuns: Veți fi acel privilegiat cineva care trăiește un adevărat miracol. Pe măsură ce vă depărtați de propria viață interioară

autogenerată, începeți să descoperiți că toate senzațiile stimulatoare pe care le credeați dătătoare de viață de fapt vă separau de ea. Spre recunoscătoarea voastră surprindere vă dați seama că autostimularea pălește pe lângă a fi autodesăvârșit – adică ceea ce căutați de fapt. Acum înțelegeți că viața adevărată înseamnă satisfacție adevărată deoarece pe măsură ce lăsați în urmă sinele autogenerat, pășiți în Lumea Reală, unde totul este deja desăvârșit – inclusiv voi.

Calea eliberării este sigură

Imaginați-vă un mic convoi de căruțe parcurgând un traseu sinuos de-a lungul deșertului înalt. Fiecare din cele aproximativ douăsprezece căruțe duce o familie de estici porniți către o nouă viață într-unul dintre marile state vestice recent înființate. Înaintează încet, luptând cu stâncile, nisipul și căldura. Un orizont se contopește cu altul. Apoi, într-o seară devreme, chiar după așezarea taberei, conducătorul convoiului îl cheamă pe cercetașul șef lângă focul său. Cu un ton șoptit îi spuse cercetașului că a văzut semne clare ale indienilor chiar înainte de ultima lor trecere prin vadul râului – și cum pasul pe unde trebuie să traverseze muntele dinaintea lor este un loc perfect pentru o ambuscadă – îi spune cercetașului să călărească mult înainte, să treacă prin acel pas și să revină în zori cu o descriere amănunțită a celor văzute. Siguranța fiecăruia, i se spuse cercetașului, depinde de el.

Cercetașul ascultă cu atenție instrucțiunile sale și-ntr-o clipită înțelese delicata lor situație. Luă în viteză o bucată de carne conservată, pesmet, o ploscă plină și carabina sa Winchester și sări pe calul său. Dispăru înainte ca șeful convoiului să-i poată ura drum bun – înaintând prin beznă spre îngustul pas montan din depărtare. Un coiot urlă la cerul fără lună. „Va fi o noapte lungă", își spuse conducătorul convoiului. Își puse la foc cafeaua.

Treizeci de minute mai târziu o mișcare la limita vizibilității oferite de lumina focului îi captă atenția. Când ridică capul de deasupra cănii aburinde, fu uimit să-l vadă pe cercetașul șef stând

acolo și privindu-l. Ceva îngrozitor trebuie să se fi întâmplat. Conducătorul convoiului rupse liniștea deșertului întrebând iute, dar șoptit: „De ce te-ai întors atât de repede? Credeam că te îndrepți către acel pas să te asiguri că poate fi traversat în siguranță mâine."

După o lungă și ciudată pauză, cercetașul șef răspunse, „Mă îndreptam într-acolo când mi-am dat seama că ar putea exista o problemă."

„Și care ar putea fi aceea?" întrebă conducătorul caravanei.

Străduindu-se să-și mențină vocea sub control, dar suficient de tare încât să transmită întreaga sa tensiune, cercetașul șef izbucni: „Și dacă acolo există într-adevăr indieni!".

Această povestioară hazlie are un tâlc. Pentru a-i descoperi mesajul, haideți să parafrazăm ceea ce de fapt îi spunea cercetașul șef conducătorului caravanei. Ar putea însemna ceva de genul „Nu glumești cu sarcina asta? Cineva ar putea fi rănit acolo ... Poți călări direct spre vârful unei săgeți! Cred că tocmai am renunțat la a mai fi cercetaș – găsește-ți alt om!".

Oare este cineva străin de o astfel de bruscă atitudine shimbătoare? În acele zile de mult apuse, când bărbați și femei plini de curaj și-au croit drum către noi ținuturi și au luat viața de la capăt, existau mult mai multe pericole în cale decât lucruri benefice. Istoria ne arată că mulți au avut de suferit încercând să treacă de la vechea lor lume și mod de viață la o lume nouă și necunoscută, plină de promisiuni.

Insistăm asupra acestei povești deoarece pe timpul călătoriei noastre către un sine superior, vor exista acele momente când suntem chemați să ne aventurăm în teritoriile întunecate, dificile și necunoscute ale ființei noastre. Fiecare personaj al convoiului întâlnit de noi mai sus are propriul său loc în interiorul nostru. De exemplu, conducătorul caravanei reprezintă propria dumneavoastră intuiție superioară, care simte că pentru progresul dumneavoastră interior neîntrerupt și sigur, trebuie să mergeți înainte și să învingeți o oarecare rezistență sau șovăială pe care ați evitat-o. Poate că a venit timpul să încetați a mai fugi de o anumită persoană sau situație nedorită. Sau

poate ați amânat o sarcină sau situație ce trebuie făcută sau până la urmă rezolvată. Dumneavoastră completați spațiile goale. Problema aici este că în călătoria dumneavoastră interioară, scăparea este de-a dreptul – niciodată peste sau pe lângă.

Pe măsură ce vom continua această lecție veți vedea de ce acest lucru se adevărește întotdeauna.

Cercetașul șef reprezintă acea parte a dumneavoastră capabilă să acționeze sub influența unei impresii puternice provenite de la conducătorul caravanei interioare, propria Intuiție Superioară. Scopul său este ca apoi să încerce și să strângă restul părților dumneavoastră – caravana – care este alcătuit atât din călători hotărâți, cât și grupuri de catâri încăpățânați; și să vă ajute să găsiți direcția în care conducătorul caravanei știe că există o lume nouă. Dar, așa cum am văzut în povestea noastră, chiar și un cercetaș șef poate avea temerile și îndoielile sale. Câți dintre noi nu cunosc acest adevăr. Din nou, viețile noastre interioare sunt martore constante ale faptului că a ști ceea ce trebuie făcut și a face cu adevărat sunt adesea două lucruri total diferite – în special când ne abatem de la calea bătută.

Să ne uităm la câteva exemple în care conducătorul convoiului spune: „mergi înainte și cercetează," iar răspunsul nostru este: „Este prea periculos" sau „Nu cred că sunt în stare".

Cunoașteți sau cel puțin bănuiți că:

1. *Trebuie să încetați să vă mai lingușiți pe lângă acea persoană stăruitoare.*
2. *Trebuie să evitați să cădeți în capcana autocompătimirii.*
3. *Trebuie să aveți curajul să trăiți și fără consimțământul altora.*
4. *Trebuie să puneți onestitatea de sine, fără scrupule, înaintea plăcutei lingușiri de sine.*
5. *Trebuie să îndrăzniți să mai faceți încă un pas spre a evada din dumneavoastră înșivă.*

Acum fiți vă rog și mai atenți. Haideți, îndrăzniți să faceți acel pas – oricare ar fi el. Dați-i drumul. Știți despre ce este vorba.

Adevărul însuși promite că nimic rău nu vi se va întâmpla. Porniți la drum. Acea dificultate, blocaj sau relație dificilă par să vă fie exterioare și astfel vă temeți de un fel de repercusiuni exterioare, de o pedeapsă din partea lor, dacă încercați să ieșiți de sub influența lor. Este adevărat că fiecare trecătoare terifiantă a vieții, plină cu toți dușmanii săi necunoscuți, este o problemă interioară – iar în cazul călătoriei interioare nu poate fi dureros. Este adevărat. Ieșirea din această situație este sigură. Sunteți protejat într-un fel de neînchipuit. De fapt, nu trebuie să vă gândiți deloc la toate „pericolele" desprinderii de dumneavoastră înșivă. În schimb, trebuie să vedeți periclitatul „sine" creat de propria gândire! Mai mult decât orice, această introspecție superioară grăbește pasul dumneavoastră, deoarece acum știți că adevăratul pericol constă nu în neprevăzut, ci în a rămâne la nivelul la care vă aflați în viața prezentă.

Asigurări de drum pentru călători

Vechile scripturi vedice conținând inspiratele scrieri ale lui Bhagavad-Gita, sfânta Biblie a estului, relatează despre o conversație dintre zeul Krishna și Arjuna. Arjuna aspiră la Viața Superioară, dar înainte de a ajunge la Adevăratul Sine, trebuie să facă față unui conflict de neevitat plin de dificultăți. Într-un pasaj foarte mișcător al dialogului lor, Krishna, transformat temporar în om pentru a-l ajuta pe Arjuna, îi spune să nu se teamă de greutățile pe care trebuie să le îndure. Pentru a-l ajuta să facă față plin de curaj, spuse: „Nici prașția și nici săgeata" sau oricare armă pământeană nu poate să se atingă de adevăratul sine al lui Arjuna. Krishna îl asigură în continuare adăugând: „Nici o inimă care poartă o dorință dreaptă nu poate păși pe calea pierzaniei". La final, Arjuna primește instrucțiunile Adevărului. El insistă și în cele din urmă învinge.

Și noi trebuie să insistăm pe calea eliberării de noi înșine. Nimic real nu ne împiedică să ajungem la viața pe care am visat-o. Lăsați

aceste asigurări ale Călătorilor de-a lungul drumului să vă fie vînt din spate.

„Când inima plânge după ceea ce a pierdut, spiritul se bucură de ceea ce a găsit."

– Sufism

„Da, deși umblu prin valea umbrelor morții, nu am să mă tem de nici un rău pentru că Ești cu mine."

– Vechiul Testament

„Mai sus, mai adânc, mai profund, așteaptă o Altă Viață."

– Bhagavad-Gita

„Adevărul este sfârșitul și scopul a toată existența, iar lumile au fost create astfel încât Adevărul să poată sălășlui în ele. Cei care nu aspiră către Adevăr au pierdut scopul vieții. Binecuvântat este cel ce trăiește în Adevăr."

– Budism

„Dumnezeu nu ne-a dat Spiritul fricii; ci al puterii și al iubirii și al unei judecăți sănătoase."

Noul Testament

CAPITOLUL 8

Îndrăzniți să vă eliberați și trăiți după bunul plac

Să căutăm o îndrumare prețioasă la strălucitorul om de știință, inventator și om de afaceri de succes Charles Franklin Kettering. Înțelegerea sa clarvăzătoare l-a condus la multe realizări și patente remarcabile în anii de început ai industriei de automobile. După cum urmează să aflați, cu toții putem beneficia de pe urma modului unic, profund al dlui Kettering de a pătrunde secretul rezolvării problemelor. Acesta considera că problema este dornică să fie rezolvată cu condiția ca acela care se află în căutarea rezolvării problemei să-și amintească în permanență cine este șeful, prin care dl Kettering înțelegea *problema*, nu persoana care căuta rezolvarea. Obișnuia să spună colegilor săi că singura diferență dintre o problemă și o soluție este aceea că oamenii *înțeleg* soluția. Soluțiile doar implică o *schimbare în percepție*, deoarece soluția trebuie să fi existat dintotdeauna – chiar *înăuntrul problemei*. Sarcina, obișnuia acesta să spună, nu era să stăpânești problema, ci să o faci să dea naștere soluției.

Acest mod superior de gândire poate fi aplicat oricărei situații dificile. La rădăcina sa se află puternica idee conform căreia

iluminarea este superioară dominării. Acum, întrebați-vă ce ați face mai degrabă: subjugați temporar o problemă personală dureroasă și apoi trăiți, știind că va trebui să vă luptați din nou cu ea într-o bună zi, sau vă eliberați complet de această stare nefericită pătrunzând până la *adevărata* ei cauză? Nu există alternativă cu adevărat. De aceea, de fiecare dată când ne confruntăm cu o problemă personală, trebuie să alegem în favoarea Sinelui nostru Adevărat, stopându-ne în mod voluntar reacțiile noastre obișnuite de căutare a rezolvării. Repet, cheia constă în a lăsa problema să vă dezvăluie adevărata *sa* natură. Numai o analiză a adevăratei probleme vă poate dezvălui *adevărata* soluție. Pentru a da mai multă claritate acestui principiu dinamic, să aruncăm o privire la o ilustrare simplă.

Imaginați-vă un om în propria casă căruia dintr-odată începe să-i fie neplăcut de frig. Îi îngheață picioarele. Se îmbracă cu o haină groasă, dar aceasta nu-l ajută să se încălzească. Atunci crește încălzirea casei, dar tot nu reușește să alunge frigul persistent. Este nedumerit. Începe să se îngrijoreze, poate că suferă de ceva, așa că ia medicamente și se gândește să meargă la doctor. Apoi, chiar întâmplător, observă că una dintre draperiile trase peste ușile glisante ce dădeau în spatele casei pare să fluture ușor. Merge către uși și trage draperia. Deodată dispar toate îngrijorările legate de îmbolnăvirea sa. Acum totul este atât de evident. Sursa frigului era ușa glisantă deschisă care lăsa ca aerul rece de iarnă de afară să-i mănture podeaua. Tot ce trebuie să facă pentru a se încălzi și a păstra căldura este să închidă ușa lăsată deschisă.

Una din principalele lecții de învățat din această simplă istorioară pentru autostudiere este că problemele noastre reale, indiferent de cum ne apar la început, nu sunt aproape niciodată ceea ce credem inițial că sunt. Nicăieri nu este mai adevărat acest lucru decât atunci când vine vorba despre încercările noastre neizbutite de a ne trăi viața așa cum dorim. Urmează patru paragrafe elaborate special pentru a ne ajuta să vedem cum se naște din dezvăluirea adevăratei probleme interioare noua și adevărata soluție pentru independența de sine.

Noi credem că *problema este* –

Faptul că este greu să fim noi înșine și să trăim liber așa cum dorim, atât timp cât există anumite persoane sau anumite împrejurări dificile care cer întotdeauna compromisuri din partea noastră.

Soluția noastră obișnuită *imediată este* –

Să ne impunem atât cât este rezonabil după ce am cântărit fiecare situație în parte, dar să nu mergem niciodată dincolo de abilitatea noastră de a proteja ceea ce deja posedăm.

La nevoie, să evităm orice situație despre care credem că nu mai există nici o speranță să se schimbe.

Rezultatele nefericite *sunt* –

O viață de conflicte constante, deoarece cea mai mare parte a timpului este petrecută comparând ceea ce ne luptăm să obținem cu ceea ce am putea pierde dacă am îndrăzni să ne luptăm pentru noi înșine.

Totuși, adevărata problemă *este* –

Că ceva înăuntrul propriului nostru sistem psihic răspândește încet, dar sigur, mesajul vorbit și emoțional că ar trebui pur și simplu să mergem mai departe și să cedăm în fața unor forțe superioare; că am putea la fel de bine să renunțăm deoarece există o probabilitate foarte mare să nu ne trăim propria noastră viață fericită.

Opriți-vă acum pentru un moment și gândiți-vă cât de des și persistent ați auzit și simțit acest trist sentiment chiar în interiorul dumneavoastră. Pentru a înțelege mai bine scopul acestor voci interioare de sumbră și inevitabilă înfrângere, trebuie să studiem fascinantele tehnici de război ale lui Genghis Khan.

Victoria finală asupra nocivelor voci interioare

Este un lucru puțin cunoscut faptul că Genghis Khan și-a înfrânt mulți dușmani chiar din interiorul propriilor lor trupe folosind războiul psihologic. Unele dintre victoriile sale s-au petrecut chiar fără nici o luptă. Iată cum și-a înfrânt adversarii fără ca ei să știe. Khan obișnuia să-și trimită cu mult înainte de apropierea armatei sale agenți special antrenați, iar acești spioni, purtându-se ca niște țărani de rând, se infiltrau în tabăra dușmanului. De îndată ce erau complet acceptați de către dușmanii lui Khan, începeau să răspândească povești înfricoșătoare despre mărimea impresionantă, puterea și invincibilitatea forțelor lui Khan. Deoarece aceste povești păreau să vină din rândul propriilor oameni din armată – care nu aveau nici un motiv aparent să mintă – erau luate ca fiind adevărate. De aceea, rivalii lui Khan nu aveau altă alternativă decât să cedeze în fața unor șanse atât de mici.

Această informație istorică ilustrează exact ceea ce s-a petrecut, cu dumneavoastră și cu mine, în interior. Încercați și veți vedea. Și noi am fost invadați fără să știm. Și, asemenea rivalilor lui Khan care nu bănuiau nimic, am îmbrățișat greșit dușmanul ca pe unul de-al nostru. În această situație, suntem înșelați de propria noastră natură falsă care ne spune mereu să nu riscăm și să compromitem tot ceea ce este necesar pentru a ne asigura siguranța psihologică. Înțelegem în mod greșit că acest avertisment, născut din interiorul nostru, există pentru a ne proteja de atacurile zilnice ale unei lumi insensibile. Adevărul este că, aceste avertismente interioare alarmante, care suferă mereu fluctuații neplăcute, *sunt singurul atac existent*. Până acum, problema noastră a fost aceea că nu am fost capabili să vedem imaginea de ansamblu. În mințile noastre, la fel cum era implantat cu inteligență în mințile dușmanilor lui Khan, singurul lucru rațional de făcut atunci când ne confruntăm cu provocări copleșitoare este să negociem cei mai buni termeni posibili pentru noi și să ne obișnuim cu restul. Aflăm că ceea ce pare a fi legiuni de dificultăți imposibile nu este de fapt altceva decât o armată de închipuiri sumbre – și că

aceste gânduri și sentimente supărătoare sunt singurele forțe care ne împiedică să trăim și să ne bucurăm de viață așa cum dorim.

„Înțeleg ce spuneți și cred că recunosc chiar pe unii dintre invadatorii mei interiori – ca de exemplu, îngrijorarea în legătură cu ce va gândi cineva despre mine dacă merg mai departe și fac ceea ce trebuie; sau gândurile timide care-mi spun că îmi este mai bine dacă aleg calea ușoară și nu provocarea. Dar probabil îmi scapă ceva. Cum treci de la simpla recunoaștere a acestor intruși interiori nedoriți la eliminarea lor efectivă din sistemul tău psihic?“

„Dorința dumneavoastră de a investiga și a dezvălui acțiunile interioare ale falsului sine vă va conduce la o concluzie uimitoare, inevitabilă. Cu cât îți va fi mai clar faptul că singura și adevărata dumneavoastră problemă este anturajul interior nepotrivit, cu atât mai repede vei trece la abandonarea acestuia și vei începe să trăiești singur în interior.“

„Se poate face cu adevărat acest lucru?“

„Da. Într-o lume plină de oameni și locuri, trebuie să cunoaștem și să participăm la multe tipuri de relații. Este un lucru corect și bun și o necesitate naturală foarte reconfortantă. Dar, spre deosebire de viața în lumea înconjurătoare, unde contactul cu ceilalți nu poate fi evitat, pentru lumea interioară este valabil exact opusul. *În interior, nu există nimic care să ne împiedice să fim singuri* și *aceasta* este victoria supremă asupra vocilor nocive și a sentimentelor înspăimântătoare. Dacă noi nu ascultăm ce ne spun, nu au cui să vorbească.“

Exersați a trăi singur în interior și într-o bună zi cuvântul „singur“ nu vă va mai înspăimânta, deoarece nu va mai fi rămas nici o urmă de întuneric în sistemul dumneavoastră psihic care să vă vorbească despre cât de singuri sunteți. În acea zi fericită, vă veți fi câștigat propria viață liberă. Veți trăi așa cum doriți în fiecare zi. Și din abundența noii dumneavoastră independențe vor rezulta încredere și bucurie de durată, deoarece acum știți că trebuie să răspundeți *numai* dumneavoastră înșivă.

Îndepărtați acest obstacol și urcați spre adevărata independență

Adevărata independență de sine este fructul unei vieți interioare treze. Și la fel cum fructele copacilor trebuie să ajungă la maturitate în urma unei anumite serii de evenimente naturale, la fel și în acest caz există o ordine naturală a realizărilor de sine care conduce la câștigarea propriei vieți și la trăirea acesteia după bunul plac.

Fiecare pas pe drumul către această viață superioară, independentă reprezintă în același timp și provocarea, și recompensa. Provocarea stă întotdeauna în cât de întunecat și nesigur pare a fi viitorul pas; iar recompensa, *după* ce faci pasul respectiv, este descoperirea dulce și liniștitoare a faptului că ceea ce ești cu adevărat nu se poate prăbuși! În acest fel, pas după pas, un bărbat sau o femeie merge către deplinătatea naturii sale adevărate, independente.

Totuși, așa cum se întâmplă cu fiecare cățărare către un loc cu vedere mai înaltă, există întotdeauna locuri mai dificil de atacat decât altele. Cu cât revărsăm mai multă lumină asupra acestor stânci psihologice care ne întunecă vederea, cu atât va fi mai lină călătoria noastră ascendentă. Amintiți-vă, Adevărul nu vă va duce niciodată către impas. Dacă pare vreodată că se întâmplă așa, aceasta este numai datorită faptului că încercați în mod inutil să luați cu dumneavoastră ceva ce nu poate fi parte a Vieții Superioare care vă așteaptă chiar în fața dumneavoastră. Așa că, eliberați-vă. Vă veți ridica către următorul pas fără nici un efort.

Unul dintre obstacolele majore în urcușul către independența de sine, unde mulți învățați ezită sau nu reușesc să facă următorul pas important în sus, este împotrivirea lor de a vedea că actuala condiție umană este cu mult mai rea decât și-au imaginat ei vreodată. Trebuie *să fiți* diferit. După cum urmează să înțelegeți, numai cunoașterea dumneavoastră adâncă și neezitantă a nivelului inferior de viață a societății și a liderilor ei economici și religioși poate pune în mișcare Forțele Superioare necesare pentru a vă transforma într-o persoană cu adevărat independentă. De aceea nu trebuie să ezitați niciodată să vedeți prin oameni, nici să vă simțiți vinovat de ceea ce vă dezvăluie

despre ei Vederea voastră Superioară. Acest sentiment de vinovăție, de parcă ați făcut ceva rău văzând răul din ceilalți, este o capcană a falsului sine. Acesta are nevoie să vă facă să credeți în continuare în ceilalți astfel încât, mai apoi, să vă puteți simți stresat și trădat atunci când ceilalți nu reușesc să se ridice la nivelul așteptărilor dumneavoastră. În extraordinar de puternica sa carte de buzunar, *50 de căi de a vedea prin oameni*, Vernon Howard explică exact rațiunea pentru care nu ar trebui să ne simțim niciodată prost pentru că vedem răul.

> „Unii învățați în natura umană nu doresc să expună falsitatea și slăbiciunea din oameni. Cred că nu ar trebui să vadă atât de mult rău. Exact contrariul este adevărat. Ar trebui și trebuie să știți totul despre comportamentul uman dureros, deoarece numai expunerea răului poate invita binele. Adevăratul pericol este să nu vezi lucrurile așa cum sunt, deoarece amăgirea este periculoasă pentru cel amăgit. A crede că rechinul este delfin este un lucru prostesc și inutil. Când un înțelept vede un rechin, el știe că este un rechin. De când este rău să vezi corect?“[1]

Deci este și înțelept, și profitabil să culegeți date despre slăbiciunile naturii umane. Într-adevăr, dacă această căutare a noastră pentru adevărata independență urmează să se termine cu bine, trebuie să învățăm nu numai să întâmpinăm aceste cunoștințe temporar șocante, dar trebuie și să ne adunăm și să cerem să aflăm mai multe. Adevărul o va cere. Iată trei realități prietenoase care ne vor ajuta să ne eliberăm și să devenim mai independenți spiritual.

Realitatea 1: Poți să depinzi de ceilalți atât timp cât este avantajos pentru ei să-ți tolereze dependența.

Realitatea 2: Indiferent cum poate părea la suprafața evenimentelor umane, indivizii sunt guvernați de *propriul interes*.

Realitatea 3: Chiar și înfățișarea tipică a bunătății umane sau a bunăvoinței nu vine din natura plină de compasiune a acelei persoane, ci din dorința ei inconștientă de a se îmbogăți pe sine cu

---

1 *Vernon Howard, 50 de căi de a vedea prin oameni (New Life, 1981)*

sentimentele îmbătătoare că este un om bun. Uitați să-i mulțumiți sau să-i recunoșteți generozitatea și veți vedea cât de repede i se transformă bunătatea în resentiment reprimat sau indignare fățișă.

Aceste realități superioare nu sunt negative. Ce este negativ este să ne ascundem nouă înșine că am fost trădați de alții. Dovezile sunt copleșitoare.

A depinde de alții pentru o senzație psihologică de bine, independentă este un accident pe cale să se întâmple. Nu este necesar să trăiți cu o astfel de teamă nici măcar pentru încă un moment. Dacă vă veți permite să vedeți întregul adevăr despre natura umană și dedesubturile ei, Adevărul vă va arăta ceva despre dumneavoastră înșivă care vă va ridica cu mult deasupra oricărora dintre dureroasele dumneavoastră îngrijorări actuale. Nu vă fie frică să ajungeți la înțelegerea temporar îngrijorătoare, dar minunată că *nu există nimeni pe care să vă puteți baza* – pentru că nu există – cel puțin nu acolo unde ați căutat. Această înțelegere gradată a poziției dumneavoastră adevărate și actuale în viață reprezintă, de fapt, un pas înainte. Doar pare a fi un pas înapoi. Și singurul motiv pentru care pare așa este faptul că, fără să știți, ați trăit cu credința autolimitativă că într-o zi cineva vă va da ceea ce nu ați fost fost capabil să vă dați singur – independența adevărată. Ei bine, așteptarea s-a încheiat și la fel și teama.

Permiteți-mi să vă arăt o parte secretă și miraculoasă din dumneavoastră înșivă care se dezvăluie atunci când sunteți dispus să stați în lumina adevărului despre dumneavoastră și ceilalți. Sunteți pe cale să descoperiți ceea ce puțini bărbați și femei au înțeles vreodată; puterea dumneavoastră secretă pentru independența de sine. Această putere interioară înțeleaptă și fermă vă așteaptă cu răbdare să îndepliniți condițiile care îi guvernează intrarea în viața dumneavoastră.

Următoarea poveste despre un pui de uliu va ajuta la a ilustra cum ar putea funcționa aceste legi minunate în natură. Finalul surprinzător conține un mare mister. Lăsați-l să vă dezvăluie ceva minunat și de neimaginat despre dumneavoastră înșivă. Apoi puneți laolaltă toate realitățile din această secțiune a capitolului și faceți-vă un scop din a nu accepta nimic mai puțin decât propriul dumneavoastră final fericit, neprevăzut.

Începeți să vă înălțați deasupra dumneavoastră înșivă

Micul pui de uliu mai stătuse până atunci pe marginea de nuielușe întrețesute a cuibului său. Nu era foarte sigur de ce îi plăcea să-și îndrepte fața către vânt, dar faptul că stătea acolo, privind în jos, către crestele stâncoase, pădurile și pâraiele de sub el, făcea întotdeauna să-i treacă un sentiment indescriptibil prin întregul trup. Pur și simplu îi plăcea acolo; rege al lumii de sub el. Și viața era frumoasă. Părinții îi aduceau hrana în fiecare zi, iar ploile curățau cuibul. Întotdeauna se simțise mai norocos decât ceilalți pentru că putea să trăiască într-o manieră atât de înălțătoare.

Dar astăzi era diferit. Ceva nu era cu siguranță în regulă. Putea s-o simtă și era îngrijorat. Și nu era vorba despre faptul că era singur-singurel. De fapt, era singur de câteva zile deja. Sigur, îi era foame și poate chiar se simțea și puțin singur, dar cel mai important lucru care-i trecea prin minte în acel moment era faptul că ceva ce nu mai văzuse niciodată își croia încet drum pe deasupra piscurilor stâncoase drept către cuibul său. A știut instinctiv că, orice ar fi fost această creatură cu patru picioare, nu își arăta dinții uriași către el în semn de salut. Se decise să îl avertizeze pe intrus și își adună cel mai bun țipăt de avertisment al său. Fără succes. În cel mai bun caz, avertismentul său doar îl incitase pe urmăritor. Acum era la doar câțiva pași depărtare.

Micul uliu sări pe cealaltă parte a cuibului său de nuiele în ideea de a pune o suprafață nesigură între el și urmăritor. Aceasta probabil ar fi mers, doar că exact acolo, așteptându-l pe creasta stâncoasă opusă, la nici un metru de noua sa poziție, stătea o altă creatură cu colți, întocmai ca aceea de care abia scăpase. Și aceasta îi voia pielea! Acum nu mai existau prea multe alternative. Micul uliu se mută chiar în centrul cuibului. Întrebări îi treceau nebunește prin minte. Unde erau mama și tata? Asta trebuia să se întâmple? Cine sau ce l-ar putea ajuta acum? Lucrurile păreau foarte sumbre. Se întoarse și privi către imensitatea care se întindea sub el. Nu mai existau alternative. Mai bine să sară și să riște să cadă decât să înfrunte creaturile care acum erau la doar câțiva centimetri distanță. „Ce mod de a muri", își spuse.

Și apoi, cu inimioara bătându-i să-i sară din piept, închise ochii și sări în golul imens. Pur și simplu nu exista altă cale.

N-ar fi visat niciodată ce s-a întâmplat după aceea. În timp ce pământul stâncos de sub el începuse să urce în viteză pentru a-l întâlni, ceva din adâncurile sale dădu un ordin, iar micul uliu își deschise brațele ca să se prindă. Dar în loc să prindă stâncile neiertătoare, brațele lui prinseră vântul. Se ridică și se îndepărtă plutind de ceea ce crezuse a fi moarte sigură. În acel moment își descoperise aripile. Nu va mai fi niciodată singur sau nu-i va mai fi frică. Cerul era acum adevărata lui casă.

Cel mai important lucru la care să reflectați din această Poveste Adevărată este că și dumneavoastră aveți aripi; o parte foarte specială și secretă a dumneavoastră înșivă de care încă nu știți că vă aparține. Trăind sub îndrumarea defetistă a falsului sine, presupunem în mod greșit că singura cale de a atinge independența adevărată, siguranța reală, este să așteptăm de la altcineva să ne ducă acolo. Nu stă în puterea altcuiva să facă pentru dumneavoastră ceea ce trebuie să faceți singuri pentru dumneavoastră înșivă. Niciodată nu a fost așa. Ori de câte ori cineva încearcă să zboare cât pentru doi, întotdeauna are loc o prăbușire. Încetați să căutați ceea ce sperați să vedeți în alții și începeți să vedeți ceea ce aveți nevoie să vedeți. Cu cât vederea vă devine mai clară, cu atât mai curând veți fi forțați afară din cuib în aerul unde vă este locul. Adevărata dumneavoastră natură este deja complet independentă și zboară liber. Eliberați-vă.

Indicații superioare pentru preluarea controlului asupra dumneavoastră înșivă

1

Înainte de a cere ajutor altei persoane, vedeți în mod onest dacă acea persoană s-a ajutat vreodată cu adevărat pe ea însăși. Uitați-vă după aripile, nu la cuvintele ei.

2

Când veți înțelege că nimeni nu știe cu adevărat cine este, veți înceta să așteptați ca alții să vă spună cine sunteți.

3

Nici aprobarea, nici dezaprobarea oricărui individ sau grup nu schimbă nimic în calitatea vieții dumneavoastră.

4

Oamenii vor întotdeauna să fiți cine vor ei să fiți pentru a-i mulțumi. Fiți dumneavoastră înșivă și mulțumiți-vă pe dumneavoastră înșivă.

5

De ce doriți aprobarea acelora care nici măcar nu se aprobă pe ei înșiși?

6

Când știți încotro mergeți, nu vă faceți griji în legătură cu destinația celorlalți.

7

Dacă nu săriți, nu veți ști niciodată cum este să zbori.

8

În contactul zilnic cu ceilalți, dacă dumneavoastră nu sunteți conștienți de slăbiciunile celuilalt, acesta probabil este conștient de ale dumneavoastră.

9

Vă pot aproba nouăzeci și nouă de persoane, dacă a o suta se încruntă, ziua dumneavoastră este compromisă.

10

Dacă vă îndreptați către vârful muntelui, de ce vă interesează ce fac oamenii din vale?

Eliberați-vă de aceste cereri secrete ce vă secătuiesc de viață

Dacă un om înarmat vine la dumneavoastră și vă cere banii, îi dați portofelul. Nu îl întrebați de ce și nu comentați. Vă resemnați să dați curs cererii crude a banditului deoarece nu există altă opțiune rezonabilă. Simplu spus, frica de a nu fi grav rănit depășește iubirea de bani și astfel sunteți obligat să vă supuneți cererii acestuia.

Subliniez acest aspect legat de cereri deoarece oriunde găsiți pe cineva *cerând* ceva, trebuie de asemenea să găsiți pe altcineva forțat sau constrâns să coopereze. Este important să înțelegem acest lucru dacă vrem să învățăm cum să răspundem cererilor acestei lumi. Nimeni nu *cere* de la cineva ceva ce i s-ar da gratis fără să ceară. Acest lucru ar trebui să fie evident pentru noi. De exemplu, nu ați cere niciodată ca cineva să vă iubească. Fie vi se dăruiește dragostea în mod liber, fie nu mai este dragoste. Ideea ce s-a spus aici este că oriunde sau ori de câte ori aveți relații care vă adresează cereri – de orice fel – sunteți în mijlocul unei situații de tipul „intri-n joc sau suporți consecințele".

În scenariul nostru imaginar ce implica tâlharul înarmat, sunt evidente consecințele faptului de a nu ne supune cererilor sale. Dar acum haideți să ne gândim la celelalte cereri, nenumărate, care ne sunt adresate în fiecare zi; revendicări care nu ne jefuiesc numai de bani, ci ne privează de capacitatea noastră de a râde și de a fi fericiți – revendicări insidioase care ne fură liniștea. Haideți să scoatem la lumină câteva dintre aceste cereri care ne secătuiesc de viață.

Lista numărul unu

Lumea cere ca noi:

1. Să oferim tot sprijinul nostru necondiționat grupurilor de presiune politică.
2. Să ne supunem normelor sociale.

3. Să scuzăm comportamentul necivilizat.
4. Să urmărim îngrijorați evenimentele lumii.
5. Să aprobăm zâmbitor pe toată lumea.
6. Să avem o loialitate indiscutabilă față de membrii familiei.
7. Să privim viața ca pe o cursă de câștigat.
8. Să facem toate compromisurile necesare pentru a reuși.
9. Să ne implicăm în viețile celorlalți.
10. Să respectăm vagabonzii.

În mod incredibil, această scurtă listă de cereri materiale dezvăluie numai o părticică din asaltul întețit căruia suntem forțați să-i facem față în fiecare zi. Dar adevărul este că aceste ofense pământești obișnuite nu sunt nimic în comparație cu chinuitoarele cereri zilnice pe care ni le adresăm nouă înșine! Priviți următoarea listă!

Lista numărul doi

Noi pretindem ca noi înșine:

1. Să controlăm în totalitate tot ceea ce ne înconjoară.
2. Să fim o sursă de inspirație pentru toți pe care îi întâlnim.
3. Să fim nemiloși în corectitudinea noastră față de ceilalți.
4. Să fim neobosiți în eforturile noastre de a reuși.
5. Să fim infailibili în ochii celorlalți.
6. Să fim o sursă de putere pentru cei mai puțin norocoși.
7. Să fim bogați, faimoși și mereu zvelți.
8. Să fim înțelepți în afara oricărei îndoieli în toate problemele.
9. Să fim o persoană importantă.
10. Să fim totul pentru toți oamenii!

În mod destul de surprinzător, chiar aceste pretenții autogenerate dau, în fond, naștere la lista epuizantă de cereri lumești. Acesta este încă un exemplu despre modul în care interiorul determină exteriorul. Ca un exercițiu lăuntric interesant, priviți și observați cum numărul 9 din prima listă poate fi regăsit în numărul 10 din a doua listă; sau cum numărul 2 din prima listă este născut din numărul 7 al listei doi. Aceste legături sunt evidente. Altele sunt mai subtile. Ați putea să doriți să desenați propriile dumneavoastră paralele între cele două liste sau, pentru un și mai bun exercițiu de autoevaluare, realizați-vă propriile liste. Pe măsură ce legăturile ascunse dintre aceste două lumi aparent diferite vă devin mai clare, veți înțelege mai bine singurul mod de a răspunde *tuturor* cererilor lor.

Libertatea de a răspunde lumii așa cum doriți

„Dacă am înțeles bine până acum, spuneți că «țin arma ațintită» către mine însumi. Dar de ce ar vrea cineva să-și facă așa ceva?“

„Nimeni *nu vrea* să fie victima unui jaf. Toate delictele interioare și exterioare au loc în întunericul ignoranței cu mult înainte de a se materializa la lumina zilei. Inconștient ne supunem singuri acestor pretenții chinuitoare, deoarece fiecare dintre noi dorește să fie mai bun decât este.“

„Bine, dar ce este rău în a-ți dori să fii o persoană mai bună?“

„Absolut nimic. Dar a încerca să trăiești conform imaginii pe care o ai despre tine ca fiind o persoană mai bună, *nu te face* mai bun – te face doar mai aspru față de orice persoană sau eveniment care amenință această imagine.“

„Ce vreți să spuneți?“

„Un exemplu al acestei amărăciuni autoimpuse are loc de fiecare dată când simțiți antipatie la adresa cuiva care nu apreciază corespunzător amabilitatea dumneavoastră îndatoritoare. Ceea ce demonstrează această antipatie este că, de fapt, nu ați vrut cu adevărat

să vă oferiți ajutorul. V-ați simțit *obligat* să acționați în acest fel de imaginea pe care o aveți despre dumneavoastră înșivă ca fiind amabil sau săritor."

„S-ar putea să aveți dreptate. Dar de unde vin aceste imagini dureroase pe care ni le reprezentăm despre noi înșine? Cum ștergem această pânză astfel încât să nu trebuiască să mai suferim din cauza acestor autoimagini distrugătoare de sine?"

„Diminuați puterea acestor imagini de sine distrugătoare și solicitante învățând să vedeți prin ele – ceea ce include și o înțelegere completă a modului în care se formează în psihicul dumneavoastră aceste imagini despre sine."

„Putem cu adevărat să vedem toate aceste lucruri în noi înșine?"

„Sigur. Unul dintre motivele principale pentru care reprezentăm imagini frumoase despre noi înșine este acela că, inconștient, ne temem că, undeva, în interiorul nostru, sălășluiește întunericul. Poate că este îndelungata dușmănie față de cineva, egoismul sau furia de care pur și simplu nu putem scăpa. Temându-ne de acest întuneric din noi înșine, suntem împinși să ne imaginăm opusul – un fel de campion autocreat sau un erou care în mod miraculos este eliberat de nereușitele pe care a fost creat să le depășească. Singura problemă cu acest supersine autocreat este aceea că unica sa putere pare să fie capacitatea sa deosebită de a ne face să ne simțim atât de prost pentru că suntem atât de slabi!"

„Știu exact ce spuneți! Dar ce să facem? Nu poate fi corect să lăsăm pur și simplu acest întuneric interior să scape nepus la îndoială."

„Lăsați Lumina să lupte pentru dumneavoastră. Numai ea poate reuși în această bătălie. Dați-i voie să vă *arate* – indiferent de cum poate părea altfel – că acest întuneric interior nevăzut, dar perceput emoțional este la fel de mult o imagine de sine pe cât este opusul necugetat și autolingușitor al supersinelui. De fapt, aceste imagini de sine se nasc în mod constant una din alta, de aceea pare că nu mai au sfârșit nici ele, nici cererile lor. Dar *există* un sfârșit. De îndată ce realizați că ceea ce sunteți cu adevărat nu este *nici o* imagine pe care ați putea-o avea despre dumneavoastră înșivă – bună sau rea – sunteți

și dumneavoastră eliberat de nevoia inconștientă și compulsivă de a vă ridica la așteptările acelei imagini. Acum sunteți liber de a răspunde acestei lumi – și oricăruia din ea – așa cum doriți *dumneavoastră*."

„Credeți-mă, aș vrea să fiu atât de puternic, dar nu trebuie să cedăm anumitor cereri? Nu vreau să pierd ceva pentru că sunt prea rigid."

„Singurul lucru pe care riscați să-l pierdeți, dacă îmbrățișați această nouă înțelegere de sine, este sentimentul că cineva ațintește o armă asupra voastră. Amintiți-vă această lecție. *Niciodată* nu vă place ceea ce sunteți inconștient obligat să faceți. Aceasta include acțiunea dureroasă de a pretinde că vă pasă de cei a căror singură idee de grijă față de dumneavoastră este aceea de a vă pretinde să fiți acel tip de persoană pe care ei o pot plăcea."

„Aș vrea să încep să mă eliberez *chiar* acum. De unde să încep?"

„Începeți cu adevărul superior că nu trăiți pe acest pământ pentru a fi la înălțimea așteptărilor nimănui – *inclusiv ale voastre înșivă*. Puteți *fi* ceva mult superior în această viață decât cineva care este obligat *să facă*. Sinele dumneavoastră Adevărat știe că există o singură poruncă supremă. Și aceasta este: *Nu trebuie să răspundeți niciodată la nici o cerere care vă produce durere sau care vă pretinde să vă sacrificați integritatea*."

Pășiți ușor prin viață

De câte ori descoperiți o idee tămăduitoare sau un adevăr salvator, aproape întotdeauna vă surprinde cum de ați putut trece cu vederea ceva atât de evident pentru atât de mult timp. Cunoașteți sentimentul? Mai mult decât orice altceva, o străfulgerare a Adevărului Veșnic este foarte asemănătoare cu a trece de o cotitură și a vedea deodată ceva ce știți că știați de foarte mult timp; ca și cum ați descoperi din nou un loc special care vă plăcea odată.

Nu puteți explica, dar aceste momente superioare neașteptate pe cât de mult par o amintire de încredere, pe atât sunt o poartă către o

nouă și emoționantă înțelegere. Viața noastră este făcută să fie plină de momente magice precum acestea. Acceptând mai puțin este un compromis nevăzut care rănește Spiritul. De aceea, adevăratele succese în viață sunt mai mult o deșteptare decât o sosire la o destinație încântătoare, dar temporară. Fie ca următoarea povestioară să vă provoace să vă amintiți ceva ce adevărata dumneavoastră natură nu a uitat niciodată.

Părea că mergea de foarte mult timp. Dar mai mult chiar decât de picioarele sale obosite, era conștient de mâinile sale. Începea să le simtă de parcă ar fi făcut parte din valizele pe care le ducea.

„Nu e deloc mai bine", gândi el, încercând să treacă greutatea unor valize de pe o parte dureroasă a mânilor sale pe o alta. Ar fi vrut să fi putut să le lase pe toate jos, dar se grăbea.

Era greu de crezut că nu trecuseră decât câteva ore de când se întâlnise întâmplător cu acel bărbat simpatic care vindea valize pe marginea drumului. Vânzătorul de valize îi promisese că, dacă va cumpăra una din genților sale, va fi mult mai ușor să le ducă pe toate celelalte. Dar, pe măsură ce mergea, se putea gândi la o mulțime de alte cuvinte pentru a descrie ce însemnase pentru el adăugarea acestei noi genți. „Mai ușor" nu era cu siguranță unul dintre ele. Și aceasta nu era prima valiză care îi fusese vândută pe marginea drumului. În nici un caz.

Uitându-se în jos la brațele și palmele sale înțepenite, îi părea de parcă fiecare geantă pe care o căra fusese garantată pentru câte ceva. Avea o valiză de planuri pentru viitor; o valiză care păstra cheile către succes; o valiză de diverse truse pentru repararea trecutului; și apoi urma cea mai grea valiză dintre toate: Cea care ar fi trebuit să păstreze în siguranță toate valizele sale. Adevărul era că avea o geantă pentru aproape orice se poate imagina.

Era așa prins în analizarea și reanalizarea valorii tuturor valizelor sale, încât nici măcar nu observă necunoscutul care stătea în umbră, dincolo de marginea drumului. De fapt, vocea necunoscutului îl făcu să-și ridice privirea din valize. Necunoscutul zâmbi.

„Ai ceva greutate acolo. Vrei să te așezi puțin și să faci o pauză?"

Sugestia îl surprinse dintr-un anume motiv, dar i se păru a fi o idee bună. „Mulțumesc“, spuse el, „cred că așa voi face.“ Puse jos gențile, una câte una, aliniate în funcție de dimensiune. Trecură unul sau două momente fără ca vreunul dintre ei să spună ceva, dar nu se simțeau nelalocul lor. Iarba era moale și suficient de umedă pentru a da o senzație plăcută. Singurul lucru straniu era acela că remarcase că necunoscutul nu avea cu el nici un fel de valize. Nici măcar una. Din tot ce își amintea, era pentru prima dată când vedea așa ceva. Toți bărbații și toate femeile pe care le întâlnise de-a lungul drumului aveau vreo valiză. Cum a putut să supraviețuiască? Ce fel de persoană era? Cum a făcut față provocărilor drumului? Mintea sa începu să se întreacă cu întrebări tăcute, una după alta, dar știa că ar fi prea nepoliticos să spună ceva. Nu putu să-și creadă urechilor atunci când rosti cuvintele:

„Văd că nu aveți nici un fel de valiză.“

Necunoscutul îi zâmbi bărbatului. „Așa este, nu am.“

Bărbatul așteptă explicații suplimentare, dar nu veni nici una. În cele din urmă, tăcerea deveni prea grea. „De ce?“ întrebă el.

Necunoscutul mai auzise multe întrebări de acest fel de la ceilalți călători pe care îi întâlnise pe drum. Experiența îl învățase de mult că majoritatea întrebărilor de acest fel adresate lui de către ceilalți – în legătură cu motivul pentru care călătorea așa lejer – nu îi erau puse pentru a-i asculta răspunsul. Nu. Cei mai mulți doar mimau interesul. Ceea ce de fapt căutau era doar un mijloc de a-i comunica punctul lor de vedere. Dar simți că acest bărbat obosit din fața sa era diferit. Și de aceea îi spuse adevărul.

„Într-o zi, cu mulți ani în urmă, mă odihneam într-un loc umbros asemenea acestuia, când o voce familiară îmi vorbi. Știam că am auzit acea voce de cel puțin o mie de ori înainte și totuși, până în acel moment, nu o ascultasem niciodată cu adevărat.“

Necunoscutul părea să privească înapoi în trecut, dar continuă să vorbească. „Era ciudat deoarece vocea continua să repete în continuu «Sunt atât de obosit, cât mai trebuie să mergem?» Atât – doar «Sunt atât de obosit» și «cât mai este»“.

„Cine era cu dumneavoastră?“ întrebă bărbatul.

„Nimeni“, răspunse necunoscutul și îl privi cu un zâmbet adânc ce trăda conștiința de sine. „Eram singur-singurel. Și nu știu de ce ar fi trebuit să remarc acest lucru abia atunci, dar atunci s-a întâmplat. Am înțeles că, de foarte mulți ani, îmi spuneam singur cât sunt de obosit.“

Răspunsul necunoscutului veni ca un șoc neașteptat. Dori să-l compătimească pe bărbatul fără bagaje, în schimb era atras de el și de ceea ce-i spunea. Tăcerea lui fu o invitație pentru străin pentru a-și continua povestea.

„La început am încercat să resping amara mea descoperire gândindu-mă la o altă valiză pe care o dorisem dintotdeauna. Dar deja chiar mă săturasem de acele sentimente. Nu știam ce altceva să fac, așa că m-am așezat. Nu pot spune cu exactitate cât timp am stat. Și atunci am înțeles.“ Necunoscutul zâmbi din nou și bărbatul se gândi că poate îi scăpase ceva. Dar chiar dacă îi scăpase, necunoscutul nu făcu o pauză suficient de lungă pentru a-i da posibilitatea să întrebe. „Nu a fost atât faptul că nu mai voiam să merg nicăieri, cât mai ales faptul că înțelesesem, în timp ce stăteam acolo, că în toți anii cât mersesem pe drum, nu știusem niciodată cu adevărat încotro mergeam. Până în acea zi nu am știut niciodată că nu știu, deoarece, în toți acești ani ajunsesem să văd căutarea mea de a găsi ușurarea ca fiind același lucru cu a avea o direcție în viață.“

„Dar de ce căutați ușurarea; adică ușurare de ce?“

„Tocmai asta-i ciudat“, spuse necunoscutul începând să râdă încet ca pentru sine de parcă ar fi auzit o glumă bună. „Căutam eliberarea de toate bagajele pe care le duceam – valize care ar fi trebuit să-mi facă trecerea prin viață o călătorie plăcută!“

Acum amândoi râdeau cu poftă ca doi prieteni vechi care savurează o glumă de ei știută. Căldura înțelegerii pe care amândoi o împărtășeau încă mai persista când bărbatul o întrerupse: „Dar unde vă sunt bagajele acum?“

„Tocmai asta este“, replică necunoscutul având încă un zâmbet pe față. „Nu înțelegi? Dacă nu știam încotro merg, cum puteam să știu ce îmi trebuie ca să ajung acolo?“ Ochii lui cereau un răspuns.

„Așa este“, spuse bărbatul înainte să-și dea seama.

„Așa că, de ce naiba căram toate acele valize? Adevărul este că n-am putut găsi nici un răspuns bun, de aceea pur și simplu le-am lăsat acolo unde stătusem.“

„Și ce s-a întâmplat pe urmă? Unde ați mers? Cum vi s-a schimbat viața?“

Privirea necunoscutului îi opri torentul întrebărilor. „A durat destul de mult timp, dar încet-încet am început să înțeleg că, nu atât viața *mi* se schimba, cât mai degrabă se schimbase viziunea *mea* asupra vieții. Fără povara tuturor acelor valize pe care le căram, am început să văd viața ca pe un loc minunat în care să *fii* în loc de o sarcină de *îndeplinit*.“

Bărbatul putu să perceapă adevărul din vorbele necunoscutului și dori mai multe explicații. „Un loc minunat în care să fii?“

„Da.“ Necunoscutul se ridică și începu să-și scuture frunzele de pe pantaloni. „Mai întâi, am descoperit că sunt întotdeauna acolo unde vreau să fiu de îndată ce încetez să mai fiu nefericit pentru că nu sunt unde credeam că ar trebui să fiu.“ Se uită direct către bărbat. „*Adevărul este că nu trebuie să fii cine crezi tu că trebuie să fii. Ca atare, nu trebuie să duci prin viață acele lucruri de care tu crezi că ai nevoie ca să te facă acea persoană*.“ Și cu aceasta necunoscutul spuse, „La revedere“ și începu să se îndepărteze.

Bărbatul sări în picioare, „Unde plecați?“

Necunoscutul nu răspunse, dar nu din lipsă de politețe.

Bărbatul privi în jos la șirul lung de valize grele și privi înapoi la pasul ușor al necunoscutului pe măsură ce se îndepărta. Îi trebui doar o secundă pentru a se hotărî. „Așteptați-mă și pe mine!“

Gândiți-vă la toate lucrurile pe care simțiți că trebuie să le purtați prin viață pentru ca viața voastră să continue așa cum *credeți* că ar trebui să meargă. Cântăriți toate lucrurile pe care le-ați învățat. Acum gândiți-vă cât de frumos ar fi să vă eliberați de toate acestea.

Chei pentru o viață lejeră

Iată pașii speciali de urmat pentru a descoperi viața lejeră care vine o dată cu eliberarea de dumneavoastră înșivă. Nu uitați, privirea pătrunzătoare în interiorul problemelor noastre le face să-și dezvăluie soluțiile secrete. Cunoașterea este autoiluminare. Autoiluminarea este cheia către un sine ușor.

1. *Viața adevărată ar trebui să fie activată de interior și nu direcționată către exterior.*
2. *Numai răul are nevoie să se verifice pentru a înțelege dacă este bine.*
3. *Puteți avea o relație cu ceva ce nu înțelegeți, dar acea relație va urma întotdeauna propriile reguli.*
4. *Pentru a zbura mai mult, trebuie să vedeți mai mult.*
5. *Încetați să încercați să fiți amabil și îndrăzniți să fiți mai treaz – deoarece cel mai altruist gest dintre toate este acela de a ajuta pe cineva să vadă prin farsa nefericirii.*
6. *Atât timp cât vă purtați de parcă viața dumneavoastră depinde de ceva temporal, așa este.*
7. *Puterea dumneavoastră secretă știe că slăbiciunea dumneavoastră secretă nu este deloc a dumneavoastră.*
8. *Viața falsă este epuizantă; adevărata viață este inepuizabilă.*
9. *Orice certitudine ați avea bazându-vă pe ceva din afara dumneavoastră este în același timp baza propriei îndoieli de sine.*
10. *Dacă le permiteți celorlalți să vă spună încotro mergeți, atunci trebuie să și depindeți de ei să vă spună de ce aveți* nevoie *pentru călătorie.*

CAPITOLUL 9

Legătura cu Sinele Secret

Eliberarea de ceea ce credeți că sunteți și intrarea în contact cu Sinele Secret sunt, de fapt, unul și același lucru. Dar ce este Sinele Secret? Nu trebuie să considerăm această parte invizibilă a noastră ca fiind ceva misterios, pentru că nu este. De fapt, această natură sacră din interior dorește să se dezvăluie și să arate celor care au ochi să vadă minunile propriilor lor paradisuri ascunse. Către aceasta ne-au condus analizele noastre de sine pe parcursul celor opt capitole: să intrăm în legătură cu Sinele Secret.

A învăța să ne eliberăm de propria noastră sporovăială mintală constantă ne pregătește pentru intrarea Sinelui Secret. Și atunci când, în sfârșit, am prefera mai degrabă să-i ascultăm venirea decât vorbăria noastră lăuntrică, acest Sine Suveran își face apariția. În acea secundă, totul este schimbat. Totul este nou. Heraclit, filozoful grec din anticul Efes care a respins conducerea propriului oraș în favoarea intrării în contact cu această forță a domniei de sine superioare, adevărate, a surprins importanța anulării cu bună știință a obișnuitului în favoarea promisiunii celestului:

„Dacă cineva nu se așteaptă la neașteptat, nu îl va găsi; pentru că nu este găsit prin căutare sau urmărire."

Ce ne-ar dezvălui legătura cu această „surpriză“ secretă înflăcărată? Ce știe această natură superioară a noastră și noi nu știm? Căutătorii Sinelui Secret, femeile și bărbații înțelepți și iluminați, care au păstrat aprins de-a lungul secolelor ceea ce este bine și adevărat, ne-au lăsat mărturiile descoperirilor lor. Aceste mărturii regești sunt menite să ne încurajeze și să ne întărească în propria noastră căutare a înțelesului superior de sine. O privire succintă la câteva dintre aceste indicații inspirate ne arată nu numai că Sinele Secret știe totul despre nefericirea noastră actuală, ci și că încearcă să ne ajungă și să ne învețe că nici o durere nu este necesară.

1. *Sinele Secret cunoaște prostia înțelepciunii noastre* și ne invită să pășim dincolo de gândirea noastră actuală limitată, în deplinătatea Cunoașterii sale:

   „Fericit este cel care găsește Adevărata Înțelepciune și cel care dobândește Înțelegerea…ea este mai prețioasă decât rubinele: Și toate lucrurile care pot fi dorite nu pot fi comparate cu ea.“ (Vechiul Testament)

2. *Sinele Secret cunoaște frica din speranțele noastre* și promite că adevărata neînfricare i se va da oricui va îndrăzni primul să o caute.

   „Acela care a găsit extazul Eternului, nu se teme de nici o cotitură.“ (Upanișade)

3. *Sinele Secret cunoaște frustrările pretențiilor noastre* și ne învață înțelept să acceptăm ușurarea și eliberarea care vin când dorim ceea ce el dorește.

   „Abandonați-vă succesiunii lucrurilor, uitând de schimbările vieții și veți intra în ceea ce este Pur, Divin, Unic.“ (Taoism)

4. *Sinele Secret cunoaște suferința legăturilor noastre* și ne asigură că, eliberându-ne de ceea ce credem că

trebuie să avem pentru a fi fericiți este același lucru cu a ne elibera de nefericirea noastră.

„Dacă ne eliberăm sufletele din sinele nostru mărunt, dacă nu dorim răul celorlalți și devenim clari precum cristalul reflectând lumina Adevărului, ce imagine strălucitoare va apărea în noi, oglindind lucrurile așa cum sunt, fără amestecul adăugat al dorințelor noastre arzătoare, fără distorsiunea iluziei eronate, fără agitația atârnării și neliniștii." (Budism)

5. *Sinele Secret cunoaște golul din inimile noastre* și hotărăște că, dacă îl vom pune deasupra tuturor celorlalte iubiri, aceasta ne va plasa deasupra tuturor deșertăciunilor noastre.

   „Îți voi da o nouă inimă și voi pune un nou spirit în tine." (Noul Testament)

Puteți atinge tot ceea ce sunteți dispus să primiți

Majoritatea bărbaților și femeilor care caută secretul eliberării fac aceeași greșeală. Ascultă propriile lor concluzii. Este tragic. În toate modurile posibile Adevărul încearcă să ne învețe că limita nivelului nostru actual de viață nu este limita posibilităților vieții. Toată această carte vorbește despre cum să ajungem să înțelegem că ceea ce putem deveni se schimbă cu adevărat numai când dorim să vedem ceea ce nu putem continua să fim. Acesta este Secretul Secretelor. Acesta este secretul eliberării. Și deși aceste idei superioare pot necesita autoanaliză stăruitoare și explicații considerabile, aceia care sunt dispuși să asculte vor primi tot ceea ce le este necesar pentru a se elibera și a se dezvolta. Iată câteva întrebări care întotdeauna par să iasă la suprafață după o dezbatere în clasă pe tema eliberării și a intrării în contact cu Sinele Secret Superior.

Î: Sinele Superior pare minunat, dar am acest sentiment neliniștitor că s-ar putea să fie imposibil de atins.

R: Bineînțeles. Tocmai asta este. Dar posibilitatea *noastră* de a-l atinge nu este finalul. Dacă ar fi, am fi cu toții condamnați să nu facem altceva decât să ne rotim la nesfârșit în cercul închis al falsului sine.

Î: Dar dacă nu putem atinge Sinele Secret, atunci cum intrăm în contact?

R: Aici se rătăcesc milioane de căutători ai vieții eliberate. Nu contactați Sinele Secret. Nu putem. Natura inferioară nu are nici o autoritate sau influență asupra Superiorului. Nici una. Sinele Secret intră numai în viața acelui individ care a pregătit calea pentru intrarea sa. Vine numai cu invitație.

Î: Putem face ceva care să ne ajute să ne pregătim?

R: O, da. Nu există putere mai mare de a invita acest bine cosmic în viața voastră decât disponibilitatea dumnea-voastră de a fi receptivi. După cum veți vedea, a învăța să ascultați *înseamnă* a învăța să cereți această înnoire de sine exaltată.

Putem aduna și mai multe cunoștințe valoroase despre acest subiect fascinant de la autorul Vernon Howard. În extraordinara sa carte, *The Power of Your Supermind (Puterea Superminții)*, ne sfătuiește:

„Receptivitatea individuală este totul. Fără aceasta nu se schimbă nimic. Cu ea, toate lucrurile vă sunt posibile."

„Contactul cu adevărul scoate la lumină fie ce este mai bun, fie ce este mai rău din om. Când auzim adevărul, acesta întâlnește fie sinele adevărat, fie pe cel fals. În cazul în care întâlnește sinele artificial, va fi respins, distorsionat sau ignorat, neajutând în nici un fel persoana respectivă. Dar dacă o

persoană are o atitudine primitoare, adevărul întâlnește sinele autentic, oferindu-i înțelegere și ușurare."

„Receptivitatea este o problemă de grad. Sarcina noastră este de a lărgi cadrul primitor din ce în ce mai mult, permițându-i adevărului să ne ajute tot mai mult. Un pic de receptivitate deschide calea către mai mult, deoarece fiecare experiență profitabilă ne arată că adevărul de care odată ne temeam și pe care îl respingeam este chiar fericirea pe care ne-o dorim."[1]

Oriunde sau ori de câte ori se întâmplă să țin o lecție, subliniez mereu cât de important este să învățăm să ascultăm. Imediat vă voi cere să lăsați cartea și doar să ascultați un moment. Dar când faceți acest lucru, vreau să încercați să ascultați într-un nou mod. Vreau să ascultați cu *toată ființa dumneavoastră la toată ființa dumneavoastră*. Ascultați de parcă fiecare parte a minții și a corpului dumneavoastră încearcă să audă ceva. Nu vă faceți griji în legătură cu ce încercați să auziți sau chiar în ce direcție să ascultați. Aceasta va strica totul. Trebuie doar să fiți atât de deschis și atent pe cât știți s-o faceți. Așteptați neașteptatul.

Iată o sugestie folositoare care vă poate ajuta să focalizați acest exercițiu interior. Vă amintiți să vi se fi întâmplat vreodată să fiți singur în pat, noaptea târziu și dintr-o dată să auziți un zgomot inexplicabil? În acel moment, fiecare fibră din ființa dumneavoastră făcea un singur lucru: asculta! Acum haideți și aplicați acest nou tip de ascultare pentru un minut sau două și apoi ne vom continua observațiile.

Dacă am ascultat cu adevărat, s-ar putea să fi simțit un vag sentiment de disconfort. Nu respingeți acest sentiment. Totul depinde de receptivitatea noastră la acest sentiment. O anecdotă personală din trecutul meu ne va ajuta să înțelegem mai bine natura descoperirii noastre neobișnuite în ceea ce privește autoascultarea.

---

1 Vernon Howard, *The Power of Your Supermind,* Prentice Hall, 1967.

A asculta cântecul Sinelui Secret

Odată, cu câțiva ani în urmă, lucram în grădină și, ca să treacă timpul mai ușor, am luat cu mine un mic radio portabil. Pentru că înainte am fost compozitor, îmi plăcea să ascult liniile melodice ale melodiilor la modă. Era o zi frumoasă, însorită, iar muzica ușoară de la radio se potrivea de minune.

Pe măsură ce trecea timpul, am început să mă simt puțin tulburat. Ceva mă deranja. Dar cum eram cufundat până peste cap în munca mea și având atât de multe de făcut, pur și simplu am lăsat deoparte acest sentiment, fără măcar să știu că am făcut asta. Apoi mi-am dat seama că mă simțeam neliniștit, iritat. Dar de ce? Nu voiam să mă opresc din lucru doar ca să recunosc că deveneam iritabil, așa că m-am cufundat din nou în muncă. Câteva minute mai târziu, nu mai puteam nega. Știam că trebuie să mă opresc și să rezolv aceste sentimente inexplicabile.

Pe când stăteam acolo, conștient încă o dată de ambianță, ascultarea a venit fără efort. La fel și surprinderea mea. Tulburarea inexplicabilă pe care o simțeam nu mai era inexplicabilă. Acum era clar.

Conflictul pe care îl simțisem nu era deloc conflictul *meu*. Provenea de la radio. Fusesem atât de absorbit de munca mea încât nu observasem niciodată că se pierduse semnalul de la postul de radio pe care îl ascultam – și unde înainte fusese un singur sunet relaxant – acum erau două sau trei posturi ce se suprapuneau. De o vreme, „muzica plăcută“ pe care o ascultasem inconștient era de fapt o combinație nefirească de diverse tipuri de muzică amestecate cu izbucniri intermitente de vești proaste. Lecția interioară invizibilă, dar adâncă din spatele acestei povestiri reprezintă concluzia: dacă nu *ascultăm*, auzim fără să știm ce anume *primim*.

În viața noastră de zi cu zi, așa cum s-a dovedit prin povestea mea despre pierderea semnalului radio, acest tip de lipsă de conștiință de sine conduce la nenumărate, inutile momente neplăcute. Chiar un exemplu de acest tip poate fi văzut atunci când *credem* că altcineva poate gândi despre noi într-o manieră negativă. Atunci reacționăm

defensiv la adresa acelei persoane, fapt care produce chiar izolarea de care ne temeam. Dacă, pe de altă parte, am ști că am „primit“ acel gând autoprodus, distrugător de sine – dacă l-am fi „auzit“ venind – am putea pur și simplu să nu ținem cont de el ca de un nonsens lipsit de importanță, în loc să ne lăsăm viețile pradă influenței sale negative. Astfel putem vedea că viața noastră, cu binele sau răul din ea, este determinată într-o foarte mare măsură de ceea ce primim. Această nouă înțelegere a noastră are implicații care ajung dincolo de evenimentele obișnuite – până la stele.

Sinele Secret, baza a tot ceea ce este bun, își trimite în permanență puterea cosmică și înțelepciunea tăcută. Sarcina noastră nu constă atât de mult în atingerea acestei naturi dumnezeiești, cât în a-i permite acesteia să ajungă la noi primind influențele sale tămăduitoare. Remarcați acest lucru? Această cunoaștere importantă ne aduce într-un punct central în eforturile noastre de a intra în contact cu Sinele Secret.

Înainte de a putea primi în viețile noastre darurile spirituale ale Sinelui Secret, trebuie mai întâi să îndepărtăm obstacolele care-i împiedică intrarea. Astfel, prima fază a stării de a fi cu adevărat receptiv este să observați unde *nu* sunteți. Cu alte cuvinte, receptivitatea superioară ne cere mai întâi să vedem unde am permis inconștient influențelor negative distrugătoare să ne ocupe mințile și inimile.

Ar trebui să subliniez că acest nivel de studiu de sine se dovedește o piatră de încercare pentru mulți studenți. Într-adevăr, este greu de înțeles contradicția aparentă de ce autoatenția superioară și autoascultarea reală ar trebui deseori însoțite de un fel de disconfort constant conștient. La urma urmelor, continuă raționamentul incorect, dacă realizăm cu adevărat acest lucru superior, ar trebui să trăim sentimente superioare. Da și nu este răspunsul Adevărului, deoarece explicația este în același timp simplă și profundă. Când suntem cu adevărat receptivi, „auzim“ disonanța din propriul nostru sistem psihic. Și cu cât „auzim“ mai mult, cu atât devenim mai sănătoși deoarece fiecare detectare conștientă a unei note interioare distonante este începutul sfârșitului acesteia. Iată cum funcționează.

Adevărata armonie deja există. Cu toții știm asta în inimile noastre, chiar dacă problemele confuze ale oamenilor par să dovedească

contrariul. Această Armonie Celestă, Cântecul Sinelui Secret este ceea ce portativul permite unui dirijor de orchestră să detecteze cel mai fin instrument dezacordat dintr-o sută care ar putea cânta. Într-un mod similar, Sinele Secret poate „auzi" cea mai subtilă stare interioară de dezacord. Dar conștientizarea acestei negativități nu este *negativă*. Această conștiință superioară este în afara stării negative sau nu ar putea s-o perceapă ca fiind negativă. Din nou, capacitatea dirijorului de a auzi o notă falsă îi vine din perfectul său acord interior.

Și dumneavoastră puteți porunci resursei interioare nobile și ascunse care știe exact ce ar trebui și ce n-ar trebui să răsune în dumneavoastră. Începând chiar de acum, din acest moment, permiteți-vă să ascultați din ce în ce mai mult în fiecare zi. Și nu țineți cont dacă începeți să observați gânduri și sentimente ciudate care par încordate și triste. Sarcina voastră este să rămâneți receptiv pur și simplu. Nu vă faceți griji în legătură cu natura a ceea ce „auziți". Natura dumneavoastră falsă va dori să transformați aceste note false interioare în alt cântec trist. Rămâneți tăcut. Pur și simplu lăsați aceste gânduri și sentimente negative exact acolo unde sunt – adică *în interiorul conștiinței dumneavoastră că sunt deplasate*. Aceasta este tot ceea ce trebuie să faceți. Conștientizarea voastră în legătură cu caracterul lor nepotrivit – cu dizarmonia lor – vă vine de la Sinele Secret. El *știe* ceea ce voi abia începeți să simțiți. El știe că nu există în voi nici un loc *real* pentru nici un sunet trist.

Împărăția Sinelui Secret

În vremuri de mult apuse, un conducător drept, dar bătrân dintr-o țară îndepărtată a decis că sosise timpul să-și învețe fiul cel tânăr o lecție foarte importantă despre natura regală a unui adevărat rege. Știa instinctiv că nu va mai trece mult timp și prințul moștenitor va trebui să-și asume mantia de rege. Și astfel, la fel cum înțeleptul său tată procedase cu el în trecut, puse în mișcare evenimentele necesare atingerii scopului său regesc. Era important pentru el să lase

moștenitorului mai mult decât doar averea sau titlul, deoarece deși aceste privilegii își aveau locul lor, nu exista nici un înlocuitor pentru cel mai mare dar dintre toate: înțelepciunea unui rege. Înțeleptul conducător știa că, dacă ar putea să transmită cu succes această moștenire fiului său, împărăția sa va continua să fie condusă cu dreptate.

Și astfel, spuse trimișilor săi să consulte astrologii, care ar trebui să caute în stele cea mai bună zi în care să țină o festivitate specială. La scurt timp, se răspândi în ținut un decret regal. Toți supușii buni și loiali din împărăția sa erau rugați ca, la apusul următoarei luni noi, să se prezinte, ei înșiși împreună cu un dar la alegerea lor, în fața prințului care în curând le va fi rege.

Totul era acum în mișcare. Scena era pregătită cu grijă. Dar deși regele trecuse o dată prin această piesă – cu tatăl său în rolul care acum îi era lui dat să și-l asume – știa că nu exista nici o garanție în legătură cu rezultatul final. Numai cerurile erau autorul final al acestui spectacol regesc. Putea doar să spere că fiul său era cu adevărat gata să primească lecțiile nobile pregătite cu atât de mare atenție pentru el.

Pe măsură ce se apropia ziua cea mare, regele începu să-și petreacă din ce în ce mai mult timp spionând curtea principală a castelului. Era pe cale să fie transformată într-un fabulos teatru supraetajat în aer liber. Ceremonia specială de înmânare a darurilor era programată să aibă loc acolo în mai puțin de trei zile, iar el urmărea în secret să vadă dacă prințul va începe să se comporte așa cum se aștepta și spera că o va face. Nu fu dezamăgit de ceea ce văzu desfășurându-se jos, în curtea pietruită. În timpul celor câteva zile de pregătiri rămase, fiul său era chiar acolo jos, în miezul lucrurilor, mergând încoace și încolo prin mulțime, defilând în sus și în jos cu un fel de abandonare de sine care îl făcea aproape să pară că plutește deasupra tuturor activităților care aveau loc în jurul său.

Regele știu că trebuie să le fi părut tuturor celorlalți care priveau de parcă tânărul prinț își conducea una dintre obișnuitele treceri imaginare în revistă ale Gărzii Regale. Dar monarhul ascuns știa cu ce este de fapt ocupată mintea tânărului său fiu – și nu avea nimic de-a face cu inspectarea soldaților imaginari. Nu. Unicul lucru care

domina ochiul minții prințului moștenitor în acel moment era dulcea imagine a muntelui de cadouri minunate care curând se vor afla la picioarele sale. Își număra bogățiile viitoare și tatăl său o știa cu aceeași siguranță cu care știa că un zâmbet începea să i se aștearnă pe față. Își amintea cum, odată în propriul său trecut nu atât de îndepărtat, și el fusese prizonierul bucuros al aceluiași dulce vis ciudat. Și cum, grație tatălui său, regele, a fost ajutat să se trezească la ceva cu mult mai bun decât acest vis al viselor. Acum spera să poată face același lucru pentru fiul său.

Zorii zilei festivalului au adus un cer senin și un soare călduros. Curând, curtea exterioară a castelului era înțesată la maximum. După câteva minute de pompă și formalități obligatorii, bunul rege își făcu apariția în aplauzele spontane ale supușilor. Îi salută pe toți și le mulțumi sincer pentru că veniseră. Aceasta, le spuse el, era o zi promițătoare pentru regat. Apoi, după ce spuse ce avu de spus, ceru să-i fie adus fiul și dădu semnalul de pornire a procesiunii de înmânare a darurilor.

Pe fundalul uralelor, cornurile sunară și prințul fu escortat în centrul platformei unde fu așezat pe un jilț special, lângă tronul tatălui său. Apoi, unul câte unul, în ceea ce părea un șir lung de peste un kilometru și jumătate, cinstiții locuitori ai împărăției începură să se prezinte prințului.

Primul lucru pus la picioarele sale fu o mică punguță cu boabe negre de fasole. Apoi niște porumbi vechi și câteva tărtăcuțe diforme. Moștenitorul la tron nu-și putea crede ochilor. Nu îndrăzni să vorbească, dar crezu că sigur unii miniștri ai curții regizaseră o farsă elaborată. Dar nimeni nu râdea pe măsură ce unul după altul, șuvoiul constant de oameni purtând daruri continua să treacă prin fața sa. Acum în fața sa era un fluier de lemn, câteva găini costelive și arcul de vânătoare al unui copil, lucrat manual.

Trebuia să fie o greșeală. Începu să transpire și fața îl durea din cauza zâmbetului forțat. Unde erau lăzile cu bani de aur, tapiseriile de mătase, sacii cu pietre prețioase? Nimic din ce se așeza în fața lui nu avea nici cea mai mică asemănare cu comorile la care visase că vor fi ale lui în această zi.

După ce trecuseră doar alte câteva momente, singurul lucru care-l ținea pe prinț în locul său – în afară de mâna cumpănită a tatălui său odihnindu-i-se ferm pe umăr – erau ocazionalele monede de argint care erau aruncate peste celelalte daruri. Dar chiar și licărirea acestora era imediat îngropată sub o revărsare crescândă de cartofi, napi și verdețuri. Cât de tare ura napii și verdețurile!

Pe măsură ce parada supușilor bine intenționați își continua defilarea și aceștia depuneau generoasele, dar obișnuitele daruri, regele continua să-l observe mai îndeaproape pe prinț. Putu să observe că fiul său începea să-și piardă controlul manierelor cu atenție respectate. Nimeni altcineva din public sau de pe scenă nu înțelese importanta natură a evenimentelor ce se consumau înaintea lor. Numai regele înțelegea ce se afla la rădăcina profundei tulburări a fiului său și numai el știa singura soluție adevărată.

Dar dacă darul pe care intenționa să-l ofere fiului său urma să facă o impresie maximă, atunci sincronizarea trebuia să fie impecabilă.

În cele din urmă, momentul nu mai putu fi amânat. Îl simțea pe tânărul prinț pe punctul de a țâșni din jilț și de a fugi de pe scenă. Mărind intenționat apăsarea mâinii pe umărul fiului său în timp ce își ridică cealaltă mână pentru a cere o oprire temporară în procesiunea oamenilor, se aplecă spre prinț și începu să șoptească. O tăcere se așternu peste întreaga curte.

Erau atât de clare cuvintele tatălui în urechea sa încât, pentru o clipă, prințul își spuse că niciodată înainte nu a mai auzit această voce. Nu putea să nu asculte.

„Fiule“, îi spuse tatăl, „ascultă-mă cu atenție. Vreau să te gândești un moment la ceea ce îți voi spune în continuare și apoi, dacă tot vei mai dori să părăsești scena, nu te voi împiedica.“

Prințul își ridică privirea și se uită în ochii tatălui său și, fără să spună un cuvânt, îi ceru îndrumare. Și deși auzea cu urechile ce i se spunea, inima era cea care asculta.

„Omul de rând este cel care se măsoară după lucrurile care trec prin viața sa – pentru că numai omul de rând este singurul care își judecă propria valoare după ceea ce, accidental, această viață i-a

oferit sau luat. Dreptul tău prin naștere este acela al unui rege, dar astăzi te-ai comportat ca un om de rând."

Cuvintele tatălui său loviră exact la țintă ca vârful ascuțit al unei sulițe – și erau cu atât mai înțepătoare pentru că prințul știa că sunt adevărate. Și apoi, deodată, fără nici o explicație, se simți ciudat de neajutorat. Bineînțeles că tatăl său spusese adevărul – și el chiar își dorea să fie nobil – dar pe de altă parte, îngrămădite chiar în fața ochilor săi cărora nu le venea să creadă se aflau rămășițele unui vis ce nu se va mai întâmpla niciodată.

În acel moment, prințul nu era sigur ce va face. Și chiar când ajunsese la punctul în care era sigur că nu avea nici un rost să se mai prefacă – și că nu exista nimeni care ar putea să înțeleagă prin ce trece – tatăl îi vorbi din nou. Când regele terminase, prințul realiză că, singurul care nu reușise să înțeleagă condiția sa în viață, fusese el însuși. Și dacă nu ar fi fost vorbele tatălui său din acea zi, poate că nu și-ar fi dat seama niciodată.

„Fiule, un adevărat rege nu este niciodată preocupat de ceea ce îi aduc supușii săi, fie că sunt pungi cu argint sau pungi cu paie, pentru că *el știe că stăpânește întreaga împărăție*. Uită-te în spatele acestei scene. Totul este al tău. Întotdeauna a fost."

Prințul își ridică încet capul și privi în zare dincolo de scenă și de mulțimi. La început părea să privească cu ochii pe jumătate închiși de parcă tocmai ieșise în lumina strălucitoare a dimineții. Dar după o clipă, ochii îi erau larg deschiși și radioși. Și apoi, în timp ce regele și toată curtea îl urmărea, prințul se ridică din jilț și în modul cel mai potrivit unui rege, decretă: „Să continue festivalul – continuați procesiunea!"

Sinele Secret este natura *dumneavoastră* regească. Asemenea stării nobile pe care o reprezintă, el știe despre dumneavoastră ceea ce dumneavoastră încă trebuie să aflați despre dumneavoastră înșivă. Lăsați-l să vă dezvăluie împărăția sa secretă. Vă aparține. Primiți o bucată din această împărăție de fiecare dată când refuzați să vă lăsați prinși de obișnuit și, în schimb, alegeți în favoarea celestului. Stelele sunt dreptul vostru din naștere. Trebuie să privim dincolo de păsări la cerurile în care zboară.

Fie ca viața să vă aducă orice ar fi. Primiți fiecare din lucrurile pe care vi le oferă fără nici un fel de grijă în legătură cu ceea ce ați putea crede că acestea spun despre dumneavoastră. Viața nu încearcă să vă spună nimic despre dumneavoastră. Viața încearcă să vă spună despre *ea* și despre vastitatea bogățiilor sale nemăsurate care *deja* vă aparțin. Da. Este adevărat. Deja aveți tot ceea ce vă va trebui vreodată, doar că nu *pare* așa pentru că ați fost învățat greșit să vă agățați de lucruri individuale. Eliberați-vă de aceste gânduri și sentimente agățătoare care insistă ca viața să fie redusă la un borcan cât pumnul. Lăsați-le să treacă prin dumneavoastră. Dorința dumneavoastră de a-i permite vieții să treacă prin dumneavoastră aduce cu ea conștiința faptului că nu există de fapt nici o diferență între dumneavoastră și aceasta. Această nouă înțelegere este pragul către o cameră a eternei comori.

Acum începeți să vedeți, să înțelegeți că întotdeauna ați aparținut unui Sine conștient, fără sfârșit, în continuă transformare. Un Sine Secret a cărui natură este chiar bogăția *dumneavoastră*. Aceasta este Împărăția Sinelui Secret. Eliberați-vă și intrați.

„Nu există nici un motiv pentru acest extaz – a avea un motiv de bucurie nu este totuna cu bucuria; era pur și simplu acolo și gândul nu o putea prinde și transforma într-o amintire – venea val după val, un lucru viu pe care nimic nu îl putea cuprinde și, cu această bucurie, venea binecuvântarea. Era în întregime dincolo de gând și dorință.“ – J. Krishnamurti

Această acțiune cu adevărat nouă conduce la o cale minunată

În timpul unui recent grup de discuții, Laura a afirmat că își dorește să-și petreacă restul vieții descoperind adevărul despre ea însăși și Sinele Secret. Dar, a continuat ea să spună colegilor, îi era teamă că și-a amânat prea mult timp căutarea; că, date fiind noile împrejurări, perspectiva de a se elibera de ea însăși era puțin

încurajatoare. La rădăcina observațiilor sale era următoarea întrebare: „Cum să continui să mă îndepărtez de mine când lumea mea actuală – și aproape totul în ea – vociferează că nu are nici un rost nici măcar să încerc și să acționez?“

În sinceritatea comentariilor Laurei și a atmosferei pe care au creat-o, am observat alți câțiva studenți dând din cap aprobator în tăcere. Fără s-o știe, căzuseră aproape cu totul pradă uneia dintre cele mai puternice decepții ale falsului sine, care îi aștepta: *descurajarea*. Acest gigant masiv de autoîndoială și disperare pândește în regiunile umbroase dintre ceea ce este Adevărat și ceea ce se *presupune a fi*. Nu există nici o cale de scăpare. Dar nu este nevoie de nici una. Descurajarea poate părea un Titan interior, dar de fapt este doar o mare păcăleală. În mod evident, venise timpul să revărs atât de mult dorita lumină asupra acestui dușman lăuntric, puțin înțeles al eliberării de sine. O lumânare este mai puternică în întuneric decât un tun.

Puțin mai târziu, toți din clasă, inclusiv Laura, erau înveseliți și încurajați de Adevărurile luminoase dezvăluite în următoarea observație – și ne-am petrecut restul întâlnirii din acea seară într-o sesiune vitală de întrebări și răspunsuri care ne-a purtat pe toți la un nivel superior de înțelegere de sine.

Suntem demoralizați și ținuți prizonieri de către descurajare ori de câte ori nu reușim să ne amintim că singura sa putere se află în capacitatea sa de a înșela. Șiretlicul este să ne convingă că deja știe cu adevărat de ce noi nu putem face pasul următor dincolo de noi înșine.

Întrebare: Da, ceea ce spuneți poate fi adevărat pentru alții, dar cum rămâne cu faptul că sunt prins într-o situație dificilă? Până când nu se schimbă această situație, sunt împiedicat să fac schimbările din viața mea pe care știu că trebuie să le fac. Ce spuneți de aceasta?

Răspuns: În primul rând, nu situația în care ne aflăm determină ceea ce putem face pentru a ne elibera. Aceasta este ceea ce falsul sine vrea ca noi să credem. Exact contrariul este adevărat. Ceea ce putem face cu noi schimbă cu adevărat situația în care ne aflăm, *indiferent care ar fi aceasta*.

Întrebare: Ce vreți să spuneți? Cum se poate ca strădania de a mă elibera să schimbe faptul că anumite situații mă stăpânesc?

Răspuns: Ceea ce numești o situație este doar o presupunere.

Întrebare: Cum puteți spune așa ceva? Nu aveți cum să cunoașteți situațiile în care mă aflu.

Răspuns: Cu toții trăim după aceleași legi interioare. Nu trebuie să facem niciodată greșeala de a presupune că știm întregul adevăr despre orice, deoarece adevărul este că întotdeauna există ceva dincolo de înțelegerea noastră actuală.

Întrebare: Sunt de acord cu aceasta, dar cum schimbă situația în care mă aflu faptul că știu că întotdeauna există ceva Superior?

Răspuns: De la această Înțelegere Superioară a naturii infinite a Adevărului puteți lua o măsură cu totul nouă în direcția situației dumneavoastră descurajante: puteți îndrăzni să vă eliberați de ceea ce sunteți convinși că este adevărat în legătură cu starea dumneavoastră tristă.

Întrebare: Este o idee foarte nouă. Cred că sunt aproape sigură de ce nu mă simt bine când sunt așa. Dar ce face pentru mine eliberarea de această certitudine?

Răspuns: Totul. Mergând către orice poate părea că vă blochează drumul – și îndrăznind să stați exact acolo cu dorința de a merge mai departe și cu refuzul de a crede că trebuie să vă întoarceți – vă situați exact acolo unde Adevărul poate începe să-și lucreze calea sa minunată împreună cu dumneavoastră. Din acest punct, este responsabilitatea Adevărului să se ocupe de restul dificultății.

Întrebare: Cum reușește Adevărul să facă aceasta? Ce se întâmplă mai apoi?

Răspuns: Dacă veți rămâne ferm în refuzul de a renunța la dorința de a învinge, Adevărul vă va arăta că ceea ce ați presupus că era un zid puternic de împrejurări de neclintit era de fapt doar un zid de gânduri descurajante create și construite de falsul sine! Împingeți încă o dată cu puterea noii înțelegeri și se va prăbuși în nimicnicia în care a fost mereu. Pasul următor (și salvator) așteaptă înaintea

dumneavoastră. A pune Adevărul înainte în acest fel este același lucru cu a-i cere să vă ducă din ce în ce mai sus. Și o va face.

Întrebare: Ce anume înseamnă să pui Adevărul înainte? De exemplu, întotdeauna am crezut că intenția mea justificată de a aștepta ca anumite condiții să se îmbunătățească – și apoi de a începe să mă ocup de mine – este dovada că prețuiesc Adevărul mai presus de orice. Dar evenimentele și cunoștințele recente încearcă să-mi spună că acest tip de gândire necesită o privire mai atentă. Ați dori să comentați?

Răspuns: Într-o zi, ceea ce simțiți va fi certitudinea dumneavoastră. A pune Adevărul înainte înseamnă exact asta. A gândi că trebuie să așteptăm o îmbunătățire în situațiile noastre personale înainte de a ne elibera și a intra în contact cu Sinele Secret nu înseamnă a pune adevărul înainte. Această abordare pune înainte dorința dumneavoastră de *a reuși*.

Întrebare: Ce este rău în a dori să reușești? Nu asta trebuie să facem?

Răspuns: Da. Dar succesul vostru interior este responsabilitatea Adevărului, nu a voastră. Sarcina voastră este să înțelegeți acest lucru – și apoi să lăsați Adevărul să facă pentru voi ceea ce numai el poate face.

Întrebare: Acum că ați arătat acest lucru, există o serie de zone din viața mea referitoare la relații și alte priorități unde bănuiesc că nu am fost chiar cinstită cu mine însămi. Ce să fac?

Răspuns: Ia-o pur și simplu *de la capăt* și apoi încă o dată. Aceste cuvinte, „a o lua de la capăt", exemplifică unul dintre elementele esențiale ale Adevărului; și ne și formulează instrucțiunile sale eterne. Vor exista multe, multe momente în călătoria noastră dincolo de noi în care a pune Adevărul înainte va însemna a înțelege și a admite unde nu am fost sinceri cu noi înșine. Numai după ce Adevărul ne-a ajutat putem fi purtați în siguranță acasă de către curenții cosmici ai Sinelui Secret.

Întrebare: Mereu descopăr că regret ceva – îmi pare rău pentru ceea ce am făcut sau mă compătimesc, dar nimic nu pare să se

schimbe, indiferent cât de rău îmi pare. Nu este nici o putere de autoschimbare în căință?

Răspuns: Ba da, este. Dar când facem ceva rău sau rănim pe cineva, ne pare rău cel mai mult de ceea ce credem că ne-a putut costa acțiunea noastră greșită. Tristețea noastră este pentru ceea ce ne temem că am pierdut, inclusiv prețioasele imagini de sine autolingușitoare. Regretul care conduce la eliberare și la adevărata schimbare a ființei nu este niciodată pentru *ceea ce* am pierdut, ci *pentru că* am pierdut.

Întrebare: Uneori pare că este un drum atât de lung de parcurs și sunt din ce în ce mai nesigură ce drum este acela. Cum pot fi sigură că merg în direcția cea bună?

Răspuns: Nici un efort nu este zadarnic dacă scopul este să te îndepărtezi de tine. A detecta un pas în direcția greșită și apoi a refuza să mergi pe acel drum reprezintă parcurgerea următorului pas în direcția corectă. Continuați cu convingere în acest fel.

Întrebare: Există o chintesență a Adevărului așa cum a fost transmisă de-a lungul secolelor?

Răspuns: Scopul principal al tuturor Învățăturilor Adevărate este să ne ajute să ne amintim că nu trebuie să rămânem așa cum suntem.

Întrebare: Mă simt rupt în două între ceea ce-mi doresc în viață și ceea ce știu în inima mea că ar trebui să fac cu ea. Ce se întâmplă? Mă puteți ajuta să înțeleg ceea ce încă nu înțeleg?

Răspuns: Suntem născuți în această lume cu un set invizibil de instrucțiuni împăturit în mânuțele fiecăruia dintre noi. Un set de instrucțiuni ne obligă să ne dovedim nouă înșine și lumii înconjurătoare că suntem puternici, inteligenți și vrednici. Cealaltă instrucțiune, Adevărata instrucțiune, ne îndeamnă să ținem minte că suntem aici nu ca să ne-o dovedim nouă înșine, ci ca s-o descoperim.

> *„Dar faceți-vă împlinitori ai cuvântului, nu numai ascultători ai lui, amăgindu-vă pe voi înșivă. Căci dacă cineva este ascultător al cuvântului, iar nu și împlinitor, el seamănă cu omul care privește în oglindă fața firii sale; S-a privit pe sine și*

s-a dus și îndată a uitat ce fel era. Cine s-a uitat, însă, de aproape, în legea cea desăvârșită a libertății și a stăruit în ea, făcându-se nu ascultător care uită, ci împlinitor al lucrului, acela fericit va fi în lucrarea sa." (Epistola sobornicească a Sfântului Apostol Iacov, 22-25)

Urmați până la capăt aceste cincizeci de secrete

Vreau să vă spun ceva. Călătoriile noastre împreună se apropie de sfârșit. Dar călătoria noastră dincolo de această viață autolimitată trebuie să continue. Și tocmai de aceea am scris această carte despre eliberare. Eliberarea *este* călătoria și nu se sfârșește niciodată. Niciodată. Doar începe – din nou și din nou – de fiecare dată când întrezărim ceva superior dureroasei noastre certitudini în legătură cu ceea ce credem că suntem.

Vă puteți dovedi acest lucru. Luați una dintre lecțiile interioare din orice capitol al acestei cărți care v-a impresionat cel mai mult și întorceți-vă și recitiți-o încă o dată. Luați note mintale sau scrise în legătură cu sentimentele pe care vi le dă. Observați tot ceea ce puteți despre acea parte din dumneavoastră unde această lecție superioară pare să se oprească. Vă umple de uimire? Stârnește o dorință mistuitoare neobișnuită sau creează o tulburare? Încercați și înțelegeți cât de mult puteți despre aceasta și despre dumneavoastră. Acum, transformați această lecție superioară în centrul exercițiului dumneavoastră interior timp de o săptămână.

De exemplu, poate găsiți contrariantă opinia că avem oaspeți interiori nedoriți și nerecunoscuți care acționează ca și când ar fi invitați, dar care sunt cu adevărat invadatori interiori. Petreceți-vă următoarele șapte zile cu intenția de a face, cât de des vă amintiți, un inventar interior exact a celor ce vă ocupă casa interioară. S-ar putea să fiți surprinși de petrecerea dată pe cheltuiala dumneavoastră.

Da, este deranjant. Dar această nouă conștientizare din partea dumneavoastră a tulburării dinăuntru dumneavoastră conduce la înțelegerea neprețuită care se află dincolo de cuvinte: acum știți că este casa *dumneavoastră* și *nu* a lor. Sunteți pe calea către adevărata intrare în posesia sinelui, deoarece munca dumneavoastră a dezvăluit *înțelesul lăuntric* al acestei lecții superioare. Ați trecut în cele din urmă de la rațiune la natura inspirată.

Când se petrece miracolul, veți fi fără suflare în fața marilor adâncimi ale lecției ce se deschide în fața dumneavoastră. Și ceea ce cu câteva secunde înainte erați incapabili de a vedea, acum vă va reține toată atenția. Acest moment de reală magie interioară se va întâmpla la fiecare lecție la care vă veți întoarce până când, într-o zi, veți înțelege la fel de neașteptat că lecția n-a fost niciodată de neînțeles; Adevărata dumneavoastră Natură, Sinele Secret, este cea care continuă la nesfârșit. Acum sunteți parte a procesului ei invizibil și puternic.

Secretele pe care le-am dezvăluit în ultimele nouă capitole ne-au permis să privim în inima unora dintre lumile invizibile din interiorul nostru. Acolo am descoperit că valoarea, și chiar conținutul vieților noastre vizibile, fizice, cu toate relațiile lor complicate, sunt de fapt determinate de forțele care guvernează aceste tărâmuri lăuntrice nevăzute anterior. Deci aici, în interiorul nostru trebuie realizată munca de eliberare. Acum știm că a vedea complet ceea ce nu ne dorim începe cu dezvăluirea a ceea ce este necunoscut *în interiorul* nostru. Nu există altă cale. De aceea trebuie să stăruim în munca interioară a propriei noastre călătorii lăuntrice individuale.

Cel mai uimitor aspect legat de această călătorie specială în noi înșine este că, de fiecare dată când reușim să ajungem la încă un port sigur, superior, din interior, descoperim că nu atât că am fost trimiși într-un loc al puterii personale sporite, cât mai ales am fost eliberați dintr-o veche și adânc înrădăcinată credință greșită într-un sine lipsit de putere! Și pe măsură ce acest fals sine este eliminat în lumina noii noastre înțelegeri, împreună cu el pălesc și toate dorințele sale la fel de false; dorințe despre care, până în acest moment fusesem convinși că erau nevoile noastre imperioase.

Deoarece am perseverat cu călătoria noastră în interior, acum ne aflăm în siguranță pe drumul către ieșire. Acum suntem fericiți să ne întrebăm cine *are nevoie* să-și facă griji; să fie neliniștit; să se simtă singur sau plin de îndoieli; să fie furios; să-și planifice viitorul sau să regrete trecutul; să poarte ranchiună sau să plănuiască răzbunare? De fapt, cine are nevoie să se simtă rău sau trist pentru ceva, o dată ce se înțelege că suferința psihică este doar un simptom al obtuzității spirituale? Doar asta este. Acum iată vindecarea.

Există întotdeauna ceva superior; o viață dincolo de limitele vederii noastre actuale. Dar pentru a vedea ce este mai departe trebuie să fim dispuși să ne ridicăm privirea din punctul prezent de focalizare. Aceasta este eliberarea. Nu vă faceți nici un fel de griji dacă la început nu puteți vedea. Vederea *va* veni. Iată o încurajare. Vedeți adevărul din ea și adevărul din ea vă va conduce în timpul călătoriei. Eliberarea urmează întotdeauna revelației și adevărata revelație este întotdeauna o întrezărire a ceva ce era chiar în fața dumneavoastră.

Iată cincizeci de moduri de a vă ridica ochii lăuntrici. Le-am împărțit în patru categorii care prin ele însele vă spun Secretul Eliberării.

Înțelegeți aceste adevăruri

1

Sunteți întotdeauna exact acolo unde trebuie să fiți pentru a face pasul următor dincolo de dumneavoastră înșivă.

2

Dezvoltarea spirituală este o șansă egală pentru toți.

3

Trăind în întunericul interior nu există decât două alternative: cea greșită și cea norocoasă.

4

Vedeți tulburarea nu ca pe o situație exterioară ce trebuie remediată, ci mai degrabă ca pe o stare interioară ce trebuie înțeleasă.

5

Toate concluziile psihologice sunt presupunerile fosilizate ale falsului sine.

6

Gândurile și sentimentele descurajante nu știu adevărul nici măcar despre ele însele, ca să nu mai vorbim de ceea ce se află la doi pași.

7

Numai unui egocentric îi place să se simtă de parcă e un nimeni.

8

Însăși acțiunea de a face ceva pentru o răsplată este dureroasă deoarece este împotriva Naturii dumneavoastră Adevărate care este o răsplată prin ea însăși.

9

Deoarece conștientizarea spirituală nu are opus, nimic nu i se poate opune.

10

Acel sentiment urât pe care nu doriți să îl simțiți este sentimentul de a nu dori acel sentiment urât.

11

Acea amintire duioasă sau tristă este o aducere aminte, nu un eu.

12

Adevărata dragoste nu are nimic în comun cu oricare dintre opușii ei – la fel cum soarele nu depinde de lună pentru lumina și căldura sa.

Priviți dincolo de dumneavoastră

13

Nu ezitați niciodată de a vă pune într-o situație în care nu știți ce să faceți.

14

Dacă viața vă doboară la pământ, deschideți ochii: deasupra sunt stelele.

15

Întotdeauna există ceva superior, doar să vă amintiți să țineți capul sus.

16

Când destinația voastră nu este pământească, atunci nimic de pe acest pământ nu vă poate împiedica.

17

Fiți anchetatorul, nu cel care se justifică.

18

Lucrurile de care ești legat, te conduc.

19

Adevărul nu are nimic de-a face cu o ființă umană mulțumită de sine.

20

Sinele Secret este o prezență de perceput, nu un premiu de vânat.

21

O rugăciune de acceptare care nu este precedată de o rugăciune de iertare este un gest de aroganță.

22

Veți cunoaște Sinele Secret atunci când veți ști că nimeni nu vă poate ajuta, nici măcar dumneavoastră înșivă.

23

Niciodată să nu mai ajutați pe nimeni să se simtă de parcă are dreptul să se simtă prost.

24

Lăsați ca Adevărul să deștepte în dumneavoastră amintirea faptului că nu sunteți aici pentru a rămâne la fel.

Pur și simplu eliberați-vă

25

Adevărata schimbare a sinelui nu se găsește în vreun nou mod de a gândi despre dumneavoastră înșivă – ci în eliberarea de nevoia de vă gândi cât de puțin la dumneavoastră.

26

Fie deveniți indiferenți la trăiri, fie muriți din cauza lor.

27

Acționați din sinele care este adevărat, și nu din sinele care sunteți dumneavoastră.

28

Eliberarea înseamnă pur și simplu descoperirea a ceea ce nu sunteți și a avea curajul de a lăsa lucrurile așa.

29

Stăruința înseamnă să ținești de ceva până când prostia se dă din drum.

30

Singurul mod de a produce mai multă Lumină lăuntrică este să vă așezați conștient în întunericul interior.

31

A face tot ce puteți nu înseamnă a suferi.

32

Aruncați-vă în Adevăr prin dorința dumneavoastră de a ieși din dumneavoastră înșivă.

33

Eliberarea nu înseamnă renunțare; înseamnă ascensiune.

34

Sinele Secret nu coboară în viața unei persoane în nici o altă situație decât prin stăpânire completă.

35

Pentru a fi mai vigilenți, trebuie doar să ascultăm cu atenție și apoi să ne eliberăm de gândurile care ne răpesc atenția.

36

Nu vă stabiliți direcția după nimeni și nu lăsați pe nimeni să vă stabilească direcția.

37

Eliberați-vă de orice ar fi.

Adevărul triumfă mereu

38

Oricine alege Adevărul mai presus de el însuși,
alege în favoarea sa.

39

Înfrângerea este o amintire – nu există în viața reală.

40

Poți avea conștiința neajutorării fără sentimentul de neajutorare.

41

Când totul a fost făcut, răbdarea vine natural și fără efort.

42

Pentru a rămâne calmi, trebuie doar să ascultăm cu atenție vocea
lăuntrică îngrijorată și apoi să ne eliberăm de ea.

43

Pentru a trăi în lumina conștientizării de sine există o singură
alternativă și aceasta este întotdeauna cea corectă, deoarece
conștiința nu alege niciodată împotriva ei înseși.

44

Orice putere îmi adaug devine cea mai mare slăbiciune a mea,
în timp ce orice slăbiciune îndur în mod conștient va fi înlocuită
cu o putere care nu este a mea.

45

Când veți ști că greșiți în întregime, veți sta la poarta dreptății adevărate.

46

Când viața devine conducătorul dumneavoastră, spiritul ei devine puterea dumneavoastră.

47

Adevărul se varsă înauntru la fel cum dumneavoastră vă revărsați în afară.

48

Nu aveți nevoie nici de permisiunea, nici de colaborarea lumii ca să vă plasați pe ultimul loc.

49

Nu vă puteți reduce la tăcere, dar puteți permite liniștii să vă arate căile sale.

50

Să nu credeți niciodată că vreo situație e prea dificilă pentru ca Adevărul să Triumfe.

Un mesaj special de la Vernon Howard

Când începeți să înțelegeți că v-ați creat lumea prin propria dumneavoastră imagine, aceasta vă va șoca. Iată un exercițiu special pentru dumneavoastră – atunci când sunteți în suferință. Nu vă pot spune ce schimbare minunată în viață vă va aduce acest exercițiu.

De acum înainte, de fiecare dată când simțiți o durere sau o agonie lăuntrică, în loc să vă gândiți la durere așa cum faceți acum, veți face altceva. În loc să vă direcționați atenția către tristețe sau dezamăgire, urmează să vă gândiți la altceva.

Urmează să gândiți: „Nu înțeleg durerea."

Gândiți doar – „Există un întuneric acolo, ceva care mă biciuiește și doare." Dar nu urmează să obțineți o plăcere falsă din durere. Vă veți duce la departamentul potrivit și veți spune: „Nu înțeleg durerea." ASTA E TOT!

Apoi niciodată nu va trebui să vă mai gândiți la suferința pe care o trăiți. Ați terminat cu ea. Ați făcut partea dumneavoastră de treabă. ACEASTA ESTE IEȘIREA.

Nu vă gândiți la suferință și nu înotați în ea. Pur și simplu așezați-vă pe scaun, relaxați-vă și spuneți «Nu înțeleg chinul care îmi terorizează sistemul.»

Dacă nu o înțelegeți, nu puteți să faceți nimic în legătură cu asta, nu-i așa? Atunci nu faceți nimic.

Când ne văităm și plângem și suspinăm și oftăm și gândim, „Cum am ajuns în asemenea încurcătură“ etc., nimic nu se va schimba. Cu acest exercițiu, vă situați într-un departament complet diferit și veți primi produsele pe care acel departament le-a pregătit pentru dumneavoastră.

Doriți produsul care înlătură necesitatea de a lua decizii pline de îngrijorare toată ziua? Atunci spuneți: „Nu înțeleg“ – această criză sau acea strângere de inimă care tocmai a apărut. ȘI GATA. CONTINUAȚI-VĂ ÎNTREAGA ZI *FĂRĂ* SĂ O ÎNȚELEGEȚI.

De fapt, falsa noastră înțelegere este cea care ne pune în astfel de situații interioare neplăcute. Nu vă fie teamă să nu aveți o rațiune a dumneavoastră.

Majoritatea bărbaților și femeilor își vând toată ziua sufletul în schimbul falselor, trecătoarelor sentimente de autocontrol. Când aveți adevăratul control de sine, niciodată nu trebuie să-l căutați sau să vă explicați absența lui.

Dacă sunteți dispuși să spuneți: „Nu înțeleg nimic în legătură cu viața mea“, falsa dumneavoastră înțelegere se va diminua și în locul ei va fi înțelegerea venită chiar din Rai. Această cunoaștere venită dintr-un Loc Superior este tot ceea ce vă trebuie pentru această lume și pentru lumea următoare. Haideți, îndrăzniți să vă eliberați.

Într-o lume în care ritmul vieții
care se accelerează continuu induce
stări adânci de stres și de izolare
a individului, resimțim tot mai acut
nevoia unei eliberări de sentimentele
de nemulțumire, teamă și însingurare.
Această carte oferă celor dispuși
să își deschidă mintea și inima,
soluția pentru a scăpa de gândurile
negative, pentru a remodela relațiile
cu ceilalți și, nu în ultimul rând,
pentru a transcende către o lume
complet nouă.

Teora®

6093
ISBN 10: 1-59496-093-3
ISBN 978-1-59496-093-2
9 781594 960932

Cum să ne eliberăm pentru a trăi cu adevărat

Guy Finley

Teora